

ستمبر 2016

طباخ

کادسترخوانت

یہ الاضحیٰ
قریباً کلچر تبدیل ہو گیا

برنی کباب
کڈز اسٹیشن کی عمدہ ریسیپی

کیسا ہو سکتا ہے
روایتی اسکول سسٹم؟

شوخ و شنگ ماڈل
ارپیہ حبیب سے ملے

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

www.paksociety.com

سخت داغ بہتر نکالے

1 دھلائی میں*



عام پاؤڈر

ARIEL



WWW.PAKSOCIETY.COM ARIEL

*Based on overall better stain removal versus best selling detergent

LAL SAATCHI & SAATCHI

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



THE FOOD EXPERTS!

Chatpati Eid Ki Chatpatti Offer

Get a **FREE** Mixed Pickle Paste 100g with every 1kg Pack



Brings Excitement to Food!



Zaiqay aur Chatkharey
se bhara.....
Mayo Garlic, Chup & Red
Chilli ka Mazaah....



WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM



mothercare

DIAPERS

سوسائٹی



Your Baby's Best Friend ✓



AVAILABLE SIZES
REGULAR & ECONOMY PACKING

Newborn	Mini	Midi	Maxi	Junior
NB	S	M	L	XL
2.5-5 kg	5-8 kg	8-14 kg	9-14 kg	Over 15kg

WWW.PAKSOCIETY.COM

The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust

ہومیوپیتھک طریقے علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ آگے اور آگے کی مرہمت کا مریض کی جسمانی
سہولت کے مطابق انحصار پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے
ہومیوپیتھک ادویات میں موجود حیاتیات (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے
قریب تر ہونے کی وجہ سے دیر پا، بے ضرر اور مکمل شفا یابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیوپیتھک سنگل ریسیڈیز، بائیو کیمک ادویات اور مرکبات
48 سال سے زیادہ عرصے کی تحقیق اور تجربے کا نتیجہ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے

جلد دستیابی کیلئے



www.paksociety.com

BLACK ROSE®

Color Supreme

WITH
COLOR LOCK
TECHNOLOGY™



www.blackrosecosmetics.com

AVAILABLE IN 10 DIFFERENT SHADES
WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

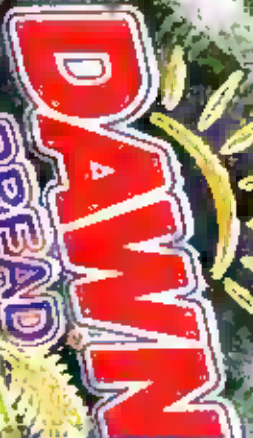


PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

Make your perfect sandwich!



dawnbreadofficial



dawnbread



www.dawnbread.com

www.paksociety.com

صفائی کی ریت
جراثیم سے جیت



کمانڈر
ANTIBACTERIAL
SOAP



WWW.PAKSOCIETY.COM

پراچہ سوئیٹ / آر بی ڈی کیمیکل انڈسٹریز پرائیویٹ لمیٹڈ / جٹنگ روڈ / سندھ مار، فیصل آباد

Ph: 041-2558047-48, 0322-2558047



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



FRESHLY PICKED OLIVES.

پاک سوسائٹی



Freshly packed Del Monte Olives have excellent flavour, texture and colour. They come from Spain, where weather, soil and cultivation expertise results in the production of quality olives. Making them delicious! (and healthy too.)



www.paksociety.com



"Come Forward & Think Again"

آرنا گولڈ

ہماری تمام مصنوعات
کے لیے ضمانت ہے



Arena Gold®
Beauty Products



WWW.PAKSOCIETY.COM



www.paksociety.com

There is no eid
if there is no meat



True[®] Meat Grinder

The new affordable and compact meat grinder with a high gloss white finish and grey accents. Our rotocutter attachment maintains the freshness of meat from farm till feast. The new burger press accessory will also assist in perfectly shaping your kebabs, this eid.

Web: www.kenwoodpakistan.com UAN: (021) 111-764-111

 Join KENWOOD, PAKISTAN



KENWOOD
CREATE MORE

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

www.paksociety.com

dining

new collection in stores now



KHI - Doman Mall, Clifton



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



Enjoy Your Creationz



Prepared Mustard



Squeezey Mustard



Dry Mustard





Tasty har Bite hai **BIG BIRD** hi Right hai

Big Bird is introducing a premium range of chicken products in Pakistan. We take pride that our plant is one of the most modern plants in the world which manufactures the finest quality processed chicken and provides you with a mouthwatering assortment to experience the best of ready to cook and fully cooked meals. All available under one roof.



IAL Sanechi & Sanechi



WWW.PAKSOCIETY.COM



یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

پاک سوسائٹی خاص کیوں ہیں:-

ہائس کو الٹی پی ڈی ایف
ایڈ فرس لنکس
ایک کلک سے ڈاؤن لوڈ
ڈاؤن لوڈ اور آن لائن ریڈنگ ایک پیج پر
کتاب کی مختلف سائزوں میں اپلو ڈنگ
ناولز اور عمران سیریز کی مکمل ریجنج

Click on <http://paksociety.com> to Visit Us

<http://fb.com/paksociety>

<http://twitter.com/paksociety1>

<https://plus.google.com/112999726194960503629>

پاک سوسائٹی کو فیس بک پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو ٹویٹر پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو گوگل پلس پر جوائن کریں

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس

بک پر رابطہ کریں۔۔۔

ہمیں فیس بک پر لائک کریں اور ہر کتاب اپنی وال پر دیکھنے کے لئے امیج پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں:-

Dont miss a singal one of your Favourite Paksociety's Update !

- i. Open Paksociety Page.
- ii. Click Liked.
- iii. Select Get Notifications.
- iv. Select See First.

All Done

Like Message

Get Notifications
Add to Interest Lists...

Unlike

IN YOUR NEWS FEED

See First
See new posts at the top of News Feed

Default
See posts as usual

Unfollow

ہوٹل کے سارے مزے

گھر پر لے آتے ہیں بیک پارلر کا ہے یہ کمال ---

2in1

Pasta
+
Masala Mix Sachet

Add a new twist to our Masala Mix
and try them with **Mutton** or **Beef**

12 Exciting Masala Mix in Mutton or Beef

- Achaari Macaroni
- Balti Macaroni
- Cajun Spaghetti
- Chicken Chilli Spaghetti
- Chicken Chowmein Spaghetti
- Chicken Lasagne
- Chicken Manchurian Macaroni
- Fajita Spaghetti
- Meat Ball Spaghetti
- Pasta Kabab
- Samosa Macaroni
- Tikka Macaroni



WWW.PAKSOCIETY.COM



لائٹ آپریٹو ایبلش

صحتی عیاقہ

کلاسیکی اسپیشل

110	اریہ حبیب	80	آنے والا کل صحت بخش کیسے ہو؟	14	عید الاضحیٰ... سنت ابراہیمی کا حقیقی تقاضا
	مستقل سبیل	82	مونا پانا اگر چہ تیری ہے مگر...	15	عید الاضحیٰ، مذہبی تہوار اور تجارتی حیثیت
12	اداریہ	84	کاغذ دانس کیا ہے؟	16	قریبان کا گوشت...
13	آپ کی رائے			18	سبکی حنا خواب جگانے
22	ڈاکٹر کوکب آہنگ	86	ڈاکٹر سیسی جمالی...	20	شکین بہت ہو گیا اب آئیے ایک کھاتے ہیں
108	ڈاکٹر ایڈوانزری سردی				
114	افسانہ	88	کیسا ہوگا منفرد، غیر روایتی اسکول سسٹم؟	24	کبشت کھائیے مگر سلاد کے ساتھ
116	غزل اس نے چھیڑی	90	بچوں کی تربیت میں طاقت کا مظاہرہ کس لئے؟	26	سردی ہو یا گرمی، مشروبات پیجئے وزن گھٹائیے
118	شہزادہ			28	لوکی... بہترین سوغات ہے
120	ریویوز	92	پری نہیں پری جیسی میں کیوں نہیں... پرنس سنڈروم	30	اتار کھانے کے سوہانے
122	ستاروں کی محفل	94	نعتوں کی قدر کرنا سیکھنا پڑے گا کیونکہ...	32	آڑو... صحت کا محافظ پھل

آپ کی ڈاکٹر

میرا بچپن کون

کلاسیک کھانا

رویہ

انوکھ اور دلچسپ

رشتہ ناز

گھراؤ

نئی بہارتیں

بہ شریف مایہ

باغبانی

حسن و جمال

سیر و سیاحت

ریسٹوران ریویو

112	تعمیرات اور ثقافتوں کی نمائندہ جگہیں	106	COTE ROTIE	78	فرح محمد
-----	--------------------------------------	-----	------------	----	----------





ریسٹورانٹ

65



50

ملائی کھاجہ

51

پینچی کولاڈا سویوں کے رول

52

میٹ بالزان ہینیسٹرونی سوپ

53

ہرامصلحہ بوٹی کباب

54

اسورٹڈ پوٹیوڈان ساس

55

برنی کباب

56

ہیف اسٹراگنوف

57

انٹارٹن چکن ان لیم ساس

44



58

چکن اچاری بریانی

59

اناروانہ کباب

60

ناریل کے کونٹے ا کولہا پوری ہیزی

62

چوہیس دو پیازہ اتندہری چکن کباب

63

گرین اونین رائس

64

شملہ مرغ مکھنی ایرانی خاص چکن

66

انوکھی چکن (ریڈرز اسپیشی)

61



سینٹ فولڈر اسپیسیز

44

ہانڈی ٹکیہ کباب / منن جلتز یزی کباب

45

دم پخت چاہیں / تگہ کلچی

46

کٹاکٹ بھری ہوئی مرغیں

47

مغلی منن ملائی

48

دھواں دہی پسندے

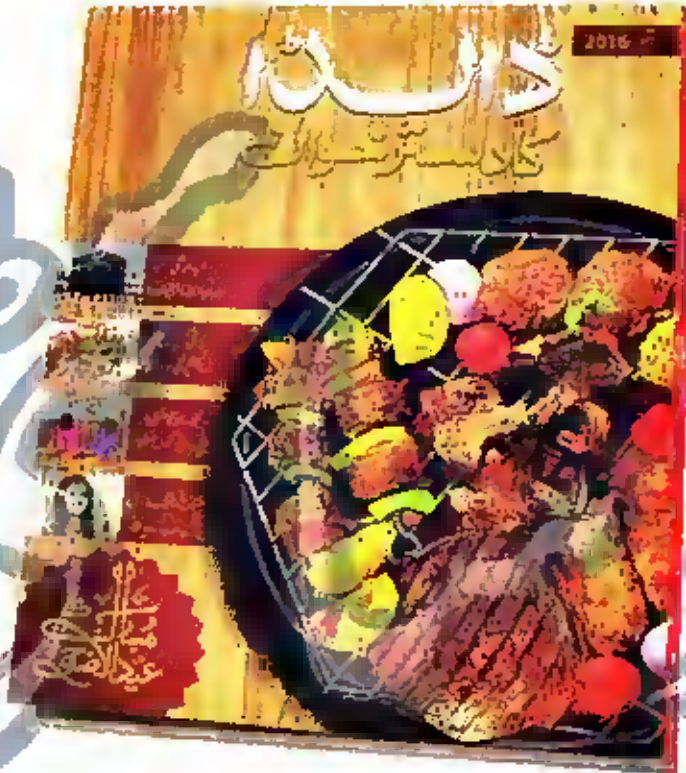
49

تصوری منن

اداریہ

معزز قارئین!
السلام علیکم

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 67، ستمبر 2016



آپ کو ڈالدا ایڈوائزرز کی سروس کی جانب سے عید الاضحیٰ مبارک ہو۔
کہئے آپ کی تیاریاں مکمل ہوئیں، قربانی کا جانور آنے والا ہے یا آگیا۔ گھر کی رونق ہی بڑھ گئی ہوگی۔ بچے بڑے سب اپنے اپنے جانوروں کی دیکھ بھال اور خدمت میں مصروف ہوں گے۔ یہ عید پورے کنبے کے لئے خوشیاں اور مصروفیات لئے آتی ہے اور مجال ہے کہ تنگن کا شاہد بھی نظر آجائے۔ بچے جانوروں کو سجانے اور گیہوں میں گھماتے ہوئے نہیں تھکتے۔ ادھر گھر کے سربراہ قصابی کے انتظام کی نگر میں ہیں۔ خواتین اور لڑکیاں بچن کے انتظامات کے ساتھ ساتھ عید کے جوڑے کی نگر میں بھی ہیں کہ ان شاء اللہ ابھی تو گرمی ہے لان ہی پہنی جائے گی اور ڈنر کے لئے جارحیت یا سٹون بہتر رہے گی، مہندی بھی لگتی ہے بکرے، گائے، دنبے پر بھی اور اپنی نازک ہتھیلیوں پر بھی، بس ڈراڈیر اٹن اور مقدار کا فرق ہوگا۔ نئے برتن نکلیں گے، گوشت کی تقسیم عید کے خاص پکوانوں، تحائف اور ذاتی کئی کام ہوں گے۔ کیوں نہ ہو یہی تو لطف انداز ہونے والی عید ہے۔
ڈالدا کا دسترخوان ایسے تمام خوش نصیب قارئین کو جنہیں اس سال حج کی سعادت نصیب ہوئی انہیں مبارکباد پیش کرتا ہے۔

اس سال بھی ہم نے کوشش کی ہے کہ آپ کی دعوتوں اور عید ملن کی تقریبات کے لئے خوش رنگ و خوش ذائقہ کھانوں کی ریسیپس شائع کریں کہ بھی تو اصل دن ہیں گوشت کے لذیذ پکوان تیار کرنے کے۔ ہم اپنی اس کوشش میں کتنے کامیاب ٹھہرے ضرور تھیے اور اپنی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزرز کی سروس کو ہمیشہ یاد رکھئے۔ ایک بار پھر آپ کو عید مبارک!

سروس عید الاضحیٰ پلیئر

ایڈیٹر
شاہین ملک

ڈالدا ایڈوائزرز پبلسٹیشن
عمران فاروق

ایڈیٹر ناٹنگ منیجر
منور شریف

ایڈیٹر ناٹنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
2nd Floor, Plot No. 210, Phase 2, DHA, Islamabad
Block No. 5, F-7/1, Islamabad (75600)
ای۔ میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

0300-2275193

0323-2395990

0300-9493896



ڈالدا ایڈوائزرز کی سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

اقتباساً: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام خبروں کے جملہ حقوق مندرجہ ذیل ہیں: ایسی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شخص میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ہمارے رجسٹرڈ ریڈ مارک ڈالدا ایڈوائزرز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جبکہ اسامہ محمد خان نورانی (پبلشر) نے اورانی ہرنگ اینڈ پیپرنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

اپنی رائے



ڈالڈاکا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹر زری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

مہنگی ہلائی پر حجم جیسا سردرق اچھا لگا

یہاں روایتی تہواروں کی معلومات سے آراستہ تھا۔ ادارے فکر انگیز تھا۔ پہلی بار آپ نے تاریخی حوالے سے تحریر کیا، اچھا لگا۔ بعد ازاں رائے پر لکھی گئی تحریر بھی دل کو گواہ بنا۔ شکر ہے... حیدر آباد

پاکستان ایجنٹ کی ریسپیز لاجواب تھیں

چند روز کی جیسی سے ریسپیز کا شاندار آغاز ہوا تو روایتی بن کہاب، فالو، انڈے آؤ کا فورم، بین اسٹاپنگ، آؤن گز اسی کو لکھ برائی، ماہر کا جملہ سب ہی ملنے سٹار کر دیا۔ درمیانی صفحات میں پاکستانی تہواروں سے متعلق معلومات، ہم پہنچانے کا بہت بہت شکر ہے۔ دنیا کا بلند ترین پولو کا میدان شندور لکھا، اس پاکستان کی اہم تقریبات، صوبائی رقص، منفرد خاندان، گھر، یوم آزادی کے سونے پر اور آزادی مبارک ہوا کے صفحات اور یہ مضامین بے حد شاندار لگے۔ آپ نے تو کوئی سوشل نیچر ای نہیں... بہت اچھا لگا۔ جیسی لکھا ہے۔ آپ کی نیم کوڑھیروں مبارکباد!

فائیو اسپاٹس اور ڈانسنگ چکن اچھی ریسپیز تھیں

یوں تو پاکستان ایجنٹ کی ہر ترکیب بہت عمدہ ہے مگر ڈانسنگ چکن اور فائیو اسپاٹس کی تسمیر اور ترکیب بہت مختلف، آسان اور اچھی تھیں۔ میرے بچوں کو کولڈ کوکبر ملا اور بیکڈ میٹ اٹھتے لگے۔ میں... آؤن ملار بنانے کی باری آگئی ہے باقی آئندہ!

پاکستانی تہواروں کی یاد تازہ کر دی

پاکستانی تہوار کے عنوان سے جیسی نے ڈالڈاکا دسترخوان کا شمار و قابل مطالعہ بھی ہے اور قابل دید بھی ہے۔ آپ نے تہواروں کو جس انفاست اور معیار سے شائع کیا ہے اس کی داد دینی چاہئے۔ ڈالڈا ایڈیٹر زری مروں کے آراکین کو حیرتوں مبارکباد!

وال سلطانی بھانگی ہمیں تو

اس بار ہر ریسپی اچھی ہے مگر مجھے والیس کھانا زیادہ پسند ہے اس لئے میں تراکیب بدل بدل کے وال پکاتی ہوں۔ اس بار وال سلطانی کا عنوان بھا گیا۔ وال پکائی تو بہت ڈالڈا دینی۔ کیا بات ہے آپ کی۔ میٹس لکھ... داد

کیلاش کے بارے میں اچھا لکھا

پاکستانی تہوار کے اس شمارے میں پاکستانی ریسپیز کا بخور شائع کیا گیا ہے جو

اپنی جگہ و سٹیڈ ہے۔ اسی طرح خاص خاص علاقوں اور تہواروں کے بارے میں بھی حرق ریزی سے لکھا گیا ہے۔ کیلاش کے بارے میں تمہارا زاہد نے بہت عمدہ تحریر لکھی ہے اسی طرح شندور کے بارے میں درختوں فاروقی کی معلومات بھی خوب ہیں۔ صاحبہ جاوید... حرکت

جھینگے بھرے کیلے ہم نے وال سلطانی کے ساتھ

بنائے اور ہٹا نہیں سکتے کہ کتنا ڈالڈا آئندہ پایا... ہم آؤنی کے موقع پر... آزادی مبارک اور اٹھتے نشان میں رہے پاکستان ایجنٹ کے زیر اہتمام فخر پاکستان ہسٹوں سے ملنے ہیں جیسی ای جی، میاں یوسف صلاح الدین، کرکٹ شعیب اختر اور ٹکارنڈ (کوٹی) کا ٹونٹ کی رائے پڑھ کر لطف آ گیا۔ پاکستانی ٹرک آؤن کو قاب بین الاقوامی سطح پر مبرا جانے لگا ہے۔ اک قوس قزح سی بھری ہے اپنی نوعیت کا کھانے مضمون ہے۔ اسی طرح کھوں سے متعلق بھی جانکاری ہوئی۔ کھانے مضمون کے خزانے کے سلسلے میں لکھ بھرے شربت، کھانا کھانا آؤ بخارا اور مفید معلومات پڑنی مضامین ہیں۔ بھرا حسن... نور خان

شیف اور ریسپیز وال کی یو یو موقع کی مناسبت سے ہیں

اس بار خصوصی اہتمام میں پاکستانی شیف محمد شہزاد انڈیا یو بی حدو چھپ تھا۔ انہوں نے ہری ذہانت سے اپنی باتیں کیں۔ دی پاکستانی ریسپیز منٹ کے بارے میں بھی کافی معلومات فراہم کیں۔ صحت کے سلسلے میں 4 عادتوں کی نیاریوں کا سبب ہیں، ٹانگ سے پیروں کے خواب منید اور مطلوباتی رہے۔ رخ زیا میں اس بار بہار آئی ہوئی ہے۔ شلواروں، بچوں کے بالوں، فریور پینے کے شوق اور تانوں کو برسیلیٹ پہنا دیں یا نہیں بہت اچھے لگ رہے ہیں۔ یہ اچھی طباعت کے ساتھ ساتھ معلوماتی بھی ہیں۔ روہینہ پوری... مسرت

آؤ بچوں کھانا سیکھیں بھر پور مضمون ہے

بچے اکثر کھانے کے وقت ضد کرنے لگتے ہیں۔ آپ نے تو تائی بخش غذاؤں کا تصور واضح کرتے ہوئے اچھی اور سیر حاصل معلومات دی ہیں۔ مریم ٹلی... ملتان

ریسپیز اور گھر داری کے سلسلے خوب ہیں

چکر، شامانی، روہینہ، اُن... جیسی ترکیب... اور آسانی سے کم وقت

میں بن جانے کی۔ اسی طرح کچی مریج کا کاشت بہت شاندار لک رہی ہے۔ رسالہ پڑھ لوں پھر پکائوں گی۔ گھر داری کے سلسلے میں رات کی آؤن میں روشن سویرا بہت پسند آنے والا مضمون ہے۔ اسی طرح برتن سے لکھی گئی جیسے ہو جائیں، اچھا سلسلہ ہے۔ منیبہ حسن... ساہیوال

چکن پاؤڈر کی وضاحت

ڈالڈاکا دسترخوان کے ایک شمارے میں شائع ہونے والے آؤن میں چکن پاؤڈر کے استعمال کے بارے میں بتایا گیا تھا اور دوسرے شمارے میں کسی ترکیب میں اسے اجزاء کے طور پر استعمال کیا گیا تھا۔ گریڈ، نقصان دہ ہے تو پھر اس کا استعمال کس کیا، وضاحت کیجئے۔ (منیبہ حسن... ساہیوال صوبہ) آپ کے سلسلے کا عمل حاضر خدمت ہے۔ ہاری تراکیب اور آؤن کے ایک مکمل مضمون کے بعد ڈالڈاکا دسترخوان میں شامل کیا جاتا ہے۔ بیک ہمارا آؤنکل آپ کو صحیح معلومات فراہم کر رہا ہے لیکن زبانی ہر چیز کہتی ہوتی ہے کسی بھی دوش میں زیادہ سے زیادہ، ایک سے دو پائے کے نتیجے میں پاؤڈر کا استعمال کیا گیا ہوگا جو کہ چھ سے سات لوگوں نے کھائی۔ اس طرح سے ایک فرو کے خنے میں ایک چکن کے فریب آتا ہے جو کہ کسی طرح بھی انسانی صحت کے لئے نقصان دہ نہیں ہوتا۔ امید ہے کہ ہمارے براب سے آپ مطمئن رہیں گی اور آؤن بھی اتنی ہی باریک بینی سے ڈالڈاکا دسترخوان کا مطالعہ کرتے رہئے ہمیں اپنی رائے سے آؤن کو کرسٹی۔ (اوارڈ)

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوشش کے لئے تراکیب اور نیس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (اوارڈ)



عید الاضحیٰ...

سنت ابراہیمی کا حقیقی تقاضا

اپنے تمام بندے، خواہشوں اور آرزوؤں کی قربانی تھی، خدا کے حکم کے سامنے اپنے ہر قسم کے ارادے اور سرکشی کو معدوم کر دیتا تھا، جان و مال ظاہری قربانی اس اندرونی نقش کا ظاہر ہی تھی (سید سلیمان ندوی، سیرت ابنی حنیئہ المدنیہ والہ وسلم 2017/5)

قربانی عظیم عبادت ہے۔ اسلام کے نظام عبادت کے مطالعے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ عبادت کے اس نظام کا مقصد اسلام کا مطلوب انسان تیار کرنا ہے۔ یہ انسان کو اس قوم داری کے لئے تیار کرتی ہیں جو خدا اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمارے سپرد کی ہے۔ یہ سیرت و کردار کی تعمیر کرتی ہیں اور روحانی ترقی و اصلاحی بالیہ کی راہ ہموار کرتی ہیں چنانچہ عبادت کا اصل مقصد یہ ہے کہ نفس کا تزکیہ ہو، آقا کی راہ پیروی ہو، خدا سے تعلق استوار ہو اور خدا کی اطاعت اس کی محبت، اس کی راہ کی ہر شے پر غالب آجائے۔ نفس کی اصلاح کے بغیر کوئی اصلاح ممکن نہیں۔

قربانی اس عید کی تہہ یہ بھی ہے کہ ہمارا جینا مرنا اور درحقیقت پوری زندگی اللہ کے لئے ہے۔ ہماری زندگی کا مقصد اللہ کی بندگی ہے اور اس بندگی کے اظہار میں کسی بھی قربانی سے دریغ نہ کرنا ہی بندگی کا شہادہ ہے۔

قرآن کریم میں ارشاد فرماتا ہے کہ خدا تک شان (قربانی کے جانوروں) کا گوشت پہنچتا ہے اور نہ خون، بلکہ اس تک تہا ہری پر ہیز کا ہی پہنچتی ہے۔

آج ضرورت اس امر کی ہے کہ قربانی کی حقیقی روح کو سمجھتے ہوئے سنت ابراہیمی کی پیروی میں ہم اپنے اندر وہ جذبہ پیدا کریں کہ دین کی عظمت و سر بلندی، اسلام کی ترقی و اشاعت، اس کی بقاء، امت مسلمہ کے اتحاد و یکجہت، ملک کی سلامتی اور اسلامی اقدار کے تحفظ کے لئے ہم کسی قربانی سے دریغ نہیں کریں گے اور یہی درحقیقت عید الاضحیٰ کا پیغام اور سنت ابراہیمی قربانی کا حقیقی تقاضا ہے۔

تے بعد اب تیسری آزمائش اور سب سے سخت امتحان کی تیاری سے پہلے دو دنوں امتحانوں سے زیادہ سخت اور جہاں تک ہے۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام مسلسل تین راتوں سے یہی خواب دیکھتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے "اسے ابراہیم علیہ السلام تو ہماری راہ میں اپنے انکو تے بیٹے کو قربان کر دے۔"

حضرت ابراہیم علیہ السلام تسلیم و رضا کے پیکر تھے۔ انہوں نے جماعت شہداء اور فرما ہر دہائیے کو اپنے خواب اور خدا کا حکم و انوں منائے۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام جیسے اولعزم، شہت قدم، عزیمت و استقامت اور عظیم الشان شخصیت حضرت ابراہیم علیہ السلام کے فرزند تھے لہذا انہوں نے سر تسلیم خم کیا اور کہا کہ "اگر خدا کی یہی مرضی ہے تو یہ اللہ اللہ مجھے سپرد کرنے والوں میں پائیں گے۔ تو ان کریم میں اس واقعے کا ذکر اس طرح آیا ہے (اسماہیل علیہ السلام) ان کے ساتھ روزے کی ضرورت ہے اور حضرت ابراہیم علیہ السلام نے کہا کہ بیٹا تم کو خواب دیکھتا ہوں (کو) تمہیں ذبح کر رہا ہوں۔ تم بتاؤ کہ تمہارا کیا خیال ہے؟ انہوں نے (اسماہیل علیہ السلام) نے کہا کہ ابا جان، آپ کو جو حکم دیا ہے وہی کیجئے۔ اللہ نے چاہا تو آپ مجھے سپاہروں میں پائیں گے۔"

جب دونوں نے قسم مان لیا اور باپ نے بیٹے کو بیٹھانی کے بل لیا تو باپ نے انہیں پکارا کہ اسے ابراہیم تم نے اپنے خواب کو سچا کر دکھایا، ہم تینوں کا وہی نام رکھ دیا کرتے ہیں، ہاں شاید یہ سرتج آزمانش تھی اور ہم نے ایک بڑی قربانی کو ان کا فدیہ بنا دیا اور بعد میں آنے والوں میں ابراہیم علیہ السلام کا ذکر خیر (باقی) چھوڑ دیا کہ ابراہیم علیہ السلام پر سلام ہو، ہم تینوں کو ایسا ہی بدلہ دیا کرتے ہیں۔

علامہ سید سلیمان ندوی کیا خوب لکھتے ہیں "یہ قربانی کیا تھی؟ یہ شخص خون اور گوشت کی قربانی نہ تھی بلکہ روح اور دل کی قربانی تھی۔ باپ کا اپنے انکو تے بیٹے کے خون سے زمین کو نکالیں کر دینا تھا بلکہ خدا کے سامنے

عید الاضحیٰ اللہ تعالیٰ کے عظیم الشان قدر و تکریم حضرت ابراہیم علیہ السلام اور ان کے فرزند سیدہ اسماعیل علیہ السلام کے مطابق جذبہ اطاعت تسلیم و رضا، عزیمت و استقامت، جانفاری اور سرتج ساز قربانی کی یادگار ہے، جو اللہ کی طرف سے اپنے رب کے حضور پیش کی۔ یہ وہ سیرت قربانی ہے جس کی مثال پوری انسانی تاریخ میں نہیں ملتی۔ تو راست اور قرآن حکیم دونوں سے ثابت ہے کہ سنت ابراہیمی کی حقیقی بنیاد قربانی تھی۔ یہی قربانی حضرت ابراہیم علیہ السلام کی پیغمبرانہ اور روحانی زندگی کی خصوصیت تھی، اس امتحان اور آزمائش میں پورا اترنے کے سبب وہ اور ان کی اولاد ہر قسم کی کمزوریوں اور برکتوں سے الامال کی گئی۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام کی پوری زندگی اللہ کی راہ میں ہجرت و دین پر استقامت اور عظیم قربانیوں سے عبادت ہے۔ اللہ تعالیٰ و حضرت ابراہیم علیہ السلام کا یہ جذبہ ایمانی اس قدر پختہ آیا کہ اسے ان کی حقیقی معیار قرار دیا۔ یہی جذبہ ہر وہ ایمانی معیار اور ہر سیرت کی کوئی بنیاد بن گیا۔ یہی بنیاد دولت، عقیدہ و توحید کی عظمت اور بت شکنی کی پاداش میں آپ کو بادشاہ وقت نمودار نے آگ میں ڈال دیا لیکن آپ استقامت کے ساتھ حق پر ثابت قدم رہے یہاں تک کہ اللہ کا فرمان جاری ہوا "ہم نے حکم دیا کہ اسے آگ سرد ہو جائے اور ابراہیم علیہ السلام پر وہ جب سلامتی بن جائے" (سورہ الانبیاء: 69)

اس کے بعد حضرت اسماعیل علیہ السلام اور حضرت باجر و کوثر ان کے بیابان میں چھوڑنے کا حکم بھی ملا تو وہ بھی "موسوی امتحان وقت۔ سخت آزمائش کا مرحلہ تھا۔ بلا حاسبے اور جہاں سالی کی دہانوں اور تہاؤں کے مرکز، راتوں اور دنوں کی دعاؤں کے شکر، تلب و نذر کے چشمہ، چہان حضرت اسماعیل علیہ السلام کو آپ صرف حکم الہی کی تعمیل میں ایک بے آب و مینا مقام پر چھوڑ آتے ہیں اور پیچھے مڑ کر نہیں دیکھتے کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ شہادت پوری جوش میں آجائے اور حکم ربانی کی تعمیل میں اغوش ہو جائے۔ ان دونوں کمٹن منزلوں کو عبور کرنے

قربانی کا گوشت...

عبادت اور صحت ایک ساتھ

سعد یوسف

سرخ گوشت میں فولاد، زنک اور سیلیئم کی بڑی مقدار ہوتی ہے۔ گوشت کم کھانے والے کو لیسٹرول، گینسر اور ٹائپ ڈیوڈیاٹیس سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا بڑا احسان ہے کہ اس نے ہمیں مسلمان بنایا اور پھر عید الفطر اور عید الاضحیٰ جیسے دو اہم و اہم روزوں کو ہمیں عطا کئے۔ عید الاضحیٰ یا عید قربانی کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کا درس بھی دیتی ہے۔ اللہ کی راہ میں قربان کئے جانے والے جانوروں کا گوشت کھانا کسی عبادت سے کم نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض لوگ اس عید پر قربانی کے جذبے کو بھول کر محض کھانے پینے کو یاد رکھتے ہیں۔ عید کے اس موقع پر ہر چیز گوشت میں ہی مکرملتی ہے۔



نہرا بچے اور بچوں کو بھی قربانی کا جانور ہواں کا گوشت عام روزمرہ گوشت سے زیادہ صحت بخش ہوتا ہے۔ اس کی لذت اور غذاہیت عام گوشت سے مختلف ہوتی ہے۔ جانوروں میں اکثر آگ سرخ گوشت میں گائے گائے اور بکری کے گوشت استعمال نہیں کرتے بلکہ محض چھٹی یا مرثیٰ کا گوشت ہی کھاتے ہیں۔ مگر بکرا امید پر وہ سرخ گوشت استعمال سے کھالیتے ہیں اور پھلے سے بھی بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ ان کے جسم میں شہایت کے بعض عناصر مری کی اور بنی ہوتی سے نوری گوشت پوری کر دیتا ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ گوشت سرخ، وہ یا سفید پروٹین کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے اور پروٹین انسانی جسم کی ایک اہم ضرورت ہے۔ یہ انسانی جسم کے غلیظ میں ہونے والی تیز چھوڑتے ہوئے والی کمزوری کو دور کرتی ہے اور انفیکشن سے محفوظ رکھتی ہے۔ غذائی سرخ گوشت کو کھانے کے وقت میں فولاد، زنک اور سیلیئم کی خاص مقدار ہوتی ہے۔ فولاد انسانی جسم کو تھکنے سے بچاتا ہے۔ جو آسٹین کی زینل کا کام کرتا ہے۔ چھوٹے جسم کے لڑکے اور بچے اور بچے ہیں جبکہ سیلیئم جسم میں موجود چکنائی اور دیگر کیفیٹرز کو ختم کرتی ہے۔ انسانی صحت کے لئے دانا مخصوصاً اس لئے بنی اور بڑی بہت اہم ہوتے ہیں اور یہ سب اچھی صحت مند گوشت میں موجود ہوتا ہے۔ یہ دانا سرخ جانور اور بڑوں کو مشروط بناتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ گوشت کھانے سے انسان کا جب صحت مند رہتا ہے۔

بچانے بھی بچھا دیا گیا ہے اور ان دنوں سے یقیناً زیادہ محفوظ رکھتے ہیں۔ ساختیں بھی کبھی سے کہ سرخ گوشت ضرور کھائیں مگر کم مقدار میں لگائیں۔

گوشت کا روزانہ استعمال صحت کے لئے مضر ہے مگر کبھی کبھار کھانے سے اس کے فائدے ہی فائدے ہیں۔ اس کی گراف میں نتائج دیکھنے والی ایک فلم میں بتایا گیا ہے کہ جو لوگ ہر روز 91 گرام گوشت کھاتے ہیں۔ ان کی مقدار کم کر کے 53 گرام ہو کر وہ لیسٹرول، گینسر اور ٹائپ ڈیوڈیاٹیس سے 12 فیصد تک محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اگر کم مقدار میں گوشت روزانہ

قربانی کا گوشت ضرور کھائیں مگر چند احتیاطی تدابیر کے ساتھ۔

عید الاضحیٰ پر قربانی کی روایت پر عمل کرنا ایک عبادت ہے لیکن محض قربانی ادا کر دینی ہی کافی نہیں بلکہ سب سے اہم بات جس سے آپ سب اچھی طرح واقف ہیں وہ یہ ہے کہ قربانی کے گوشت کے تین حصے کرنا ہوں۔ ایک حصہ اپنے عزیز واقارب کے لئے، دوسرا مستحقین کے لئے اور تیسرا اپنے مگر والوں کے لئے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ ہاپ تول اور حساب کتاب میں زیادتی کسی صورت جائز نہیں کہ اپنے لئے تو اچھا گوشت اگ کر لیں اور بچاؤ کو بہت تقسیم کر دیا جائے۔ مزید یہ کہ اس موقع پر صفائی ستھرائی کا بھی خاص خیال رکھا جائے اور صرف اپنا گھر ہی صاف ستھرا نہ رکھیں بلکہ محلے کی صفائی کا انتظام بھی یقینی بنائیں۔ باہر قربانی کی آلائشیں نہ پھینکیں بلکہ انہیں مناسب طریقے سے نکلانے لگوائیں تاکہ سب کی صحت یقینی رہے۔ ہمارے





ہاں بیشتر گھرانوں میں سبزیوں کی بجائے گوشت زیادہ رغبت سے کھایا جاتا ہے اور جب عید قربان کا موقع اور گھر میں گوشت کی فراوانی ہو تو پھر روزانہ بننے والے مزے مزے کے کچھ انوں سے ہاتھ روکنا اور زیادہ مشکوک ہو جاتا ہے۔ کوشش کریں کہ قربانی کا گوشت استعمال میں رہتے ہوئے کھائیں۔ اس لئے اس موقع پر چند باتوں کا خیال ضرور رکھیں۔

مرچوں کا استعمال کم رکھیں

صحت کے مسائل کی بڑی وجہ مرچوں کا استعمال ہے۔ ہمارے ہاں بیشتر گھرانوں میں چٹ پٹے اور تیز مرچ منالے والے کھانے پسند کئے جاتے ہیں جو صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔ عید الاضحیٰ پر خاص طور سے چٹ پٹے، نئے کباب اور نہاری وغیرہ بنا کر کھائی جاتی ہے، ایسے کھانے معدے کی نیراہیت کو بڑھا دیتے ہیں۔

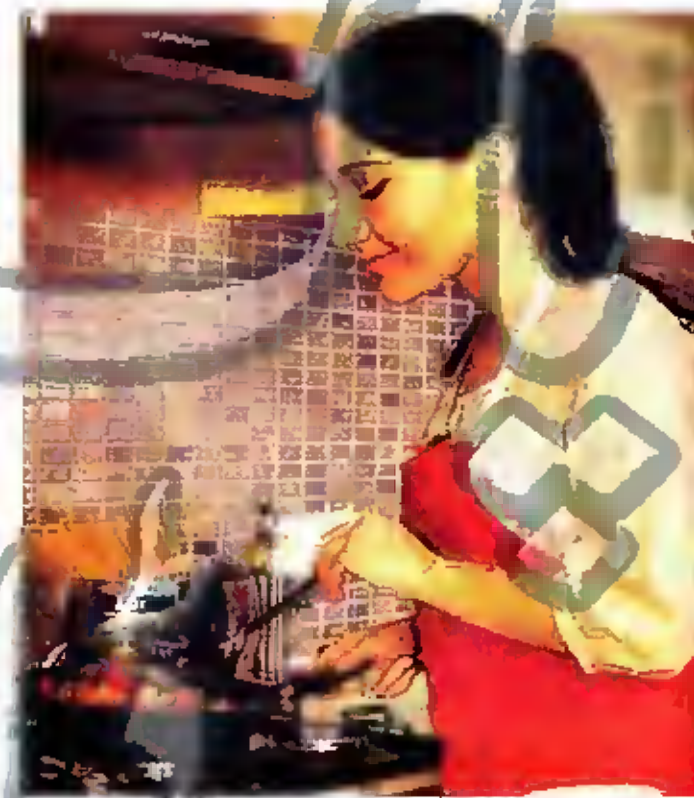
ہونکتی ہے لہذا عید جیسے خوشی کے موقع پر اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ گھر بھر کی صحت اچھی رہے تاکہ آپ اپنی خوشیوں سے جی بھر کر لطف اندوز ہو سکیں۔

معمول کے کام کاج جاری رکھیں

عید قربان کے موقع پر ماہرین کی جانب سے اس بات کی خیر خبریں ہدایت کی جاتی ہے کہ اپنے روزمرہ کے معمول میں فرق نہ آنے دیں اور تمام کام کاج جاری رکھیں۔ ورنہ عموماً ہوتا ہے کہ عید پر کھایا پیا تو زیادہ جاتا ہے لیکن کام کرنے کے بجائے زیادہ سے زیادہ آرام کرنے کو ترجیح دیا جاتی ہے اس صورتحال میں کھانا دیرتہنم دوتا ہے۔

سیر چائے کا استعمال کریں

ماہرین طب کی رائے کے مطابق کلدھڑکنس کے بجائے سیر چائے کا استعمال صحت کے لئے زیادہ مفید ہے۔ کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ عید الاضحیٰ کے موقع پر دن میں کئی بار سے ضرور پیئیں یا کم از کم کھنے کے بعد ایک کپ سیر چائے پیئیں۔ اس سے ہاضمے کی رفتار تیز ہوگی اور یہ آپ کے گویسٹروئل کو مناسب سطح پر رکھنے میں مدد دے گی۔



کھانوں کے درمیان مناسب وقفہ

دو کھانوں کے درمیان ہمیشہ کم سے کم چھ گھنٹوں کا وقفہ ہونا ضروری ہے۔ اس وقفے میں کسی بیشمی سے آپ کی اور آپ کے اہل خانہ کی صحت بری طرح متاثر

گوشت گلانے اور محفوظ کرنے کا طریقہ

اگر گوشت جلدی نہ گل رہا ہو تو ہڈی میں کچا پھنسا ڈال دیں۔ گوشت جلدی گل جائے گا۔

اگر گوشت میں ہلکی سی بھاری دھوپانی ملے سر کے میں بھگدین اور پندرہ منٹ بعد پانی نکال کر پکائیں، پختہ ہو جائے گی۔

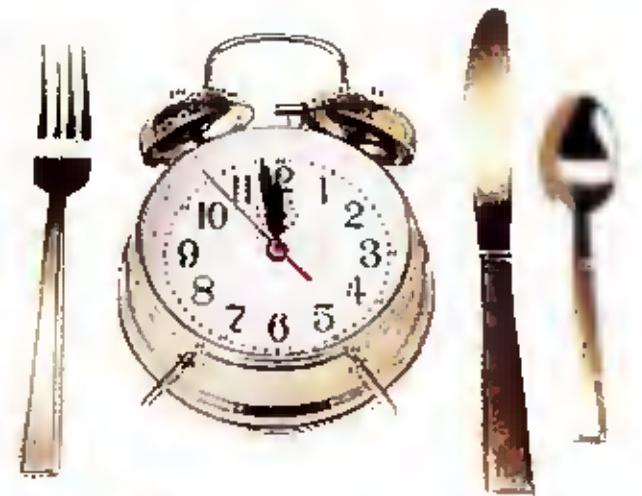
اگر آپ گوشت کا دوست بنانا چاہتے ہیں تو گوشت پر تھوڑا سا سرکہ اور آمل مل کر دو تین گھنٹوں یا پوری رات کے لئے چھوڑ دیں۔ اس کے علاوہ گوشت کا دوست خشک اور نرم بنانے کے لئے زیتون کا تیل اور نمک بھی مل سکتی ہیں۔



اگر تخی کا رنگ کالا ہونے سے بچانا چاہیں تو ابلتی تخی میں ایک انڈے کی سفیدی اور اس کے چھلکے کا چور ڈال دیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد تخی چھان کر نکال لیں۔ رنگ کالا نہیں ہوگا۔

اگر گوشت بغیر فریج کے ایک دو دن محفوظ رکھنا ہو تو پہلے نمک ڈال کر گوشت کو اپنے ہی پانی میں پکائیں، پھر دیکھی کو کسی ٹھنڈی جگہ یا ٹھنڈے پانی کے برتن میں رکھ لیں۔

اگر میزوں گوشت کو محفوظ کرنا ہو تو گوشت میں تھوڑا سا زیادہ نمک ڈال کر چوبے پر چڑھا دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو ایک مرتبہ میں تیل لے کر اس میں گوشت کو ڈال دیں۔ جب گوشت ٹھنڈا ہو جائے تو مرتبہ کا دھکن مضبوطی سے بند کر دیں۔ یہ گوشت میزوں شراب نہیں ہوگا۔





چلے سالہا سال
کارکردگی بے مثال

Fast
Electric
Geyser



Instant
Water
Heater



تک بچھاری کی گنتا بچھاری تک **62%**

- پانی گرم کرنے میں صرف 10 منٹ
- پانی گرم کرنے میں صرف 10 منٹ
- پانی گرم کرنے میں صرف 10 منٹ

80% تک گیس کی بچھاری
اور فوری گرم پانی
بلیوری ڈیوٹی اسٹر ایکسچینج
2 سالہ کارنٹی کے ساتھ

Special Gas Geyser

تک گیس کی بچھاری تک **60%**

- ایئر ڈرائنگ اسٹیل اسٹائل اور سٹیل ڈیزائن کے ساتھ
- ایئر ڈرائنگ اسٹیل اسٹائل اور سٹیل ڈیزائن کے ساتھ
- ایئر ڈرائنگ اسٹیل اسٹائل اور سٹیل ڈیزائن کے ساتھ

کوٹرکل بقیل



نمکین بہت ہو گیا، اب آئیے کیک کھاتے ہیں

آن لائن کیک ڈیزائنرز سے ملئے

عید الاضحیٰ ہو یا عید الفطر کی مہمانداری ہو یا خوشی کی کسی تقریب میں بلانا ملتا ہو، ہر دوسرے گھر کی ٹی ٹرائی پر کیک کسی نہ کسی ذائقے اور شکل میں موجود ہوتا ہے۔ مقامی بیکرز کے علاوہ گھروں میں آن لائن بیکنگ کے کاروبار سے وابستہ ایک نئی نسل پروان چڑھ رہی ہے۔ آپ ہوم شیف یا Cakes.pk اور دوسری ویب سائٹس پر کلک کیجئے۔ درجنوں ایسی خواتین و حضرات کے تعارف نظر سے گزریں گے جو گھروں میں کیک بیکری کا بزنس کر رہی ہیں اور ہر کسی کے جوہروں میں نئی تخلیقی جہت آپ کو متاثر کرے گی۔ چند برس پہلے شادیوں اور بے بی شادو جیسی تقریبات میں مشائیاں تقسیم کرنے کا ہی رجحان تھا مگر اب کیک چھائیوں کی جگہ لے رہے ہیں۔ تحائف کی صورت میں بھی کیک دینے کی رسم مقبول ہو رہی ہے۔ اب یہ محض سالگرہوں کے لئے مخصوص نہیں رہے بلکہ میل میں ہم بیکری خواتین کا ذکر کر رہے ہیں جو آن لائن بزنس کر رہی ہیں وہ اپنے تجربات ہمارے قارئین سے شیئر کر رہی ہیں...

Cakes.pk کی محترمہ حلیمہ اپنے تاثرات لیں

کہاں کرتی ہیں...

”کیک کئی زمانے میں انتہائی سادہ ہوا کرتے تھے۔ صرف بچوں کی سالگرہوں پر کارٹون کیکرز والے کیک تیار ہوتے تھے۔ بس ڈائٹوں میں فروٹ، کافئی لیور، چاکلیٹ وغیرہ شامل کئے جاتے تھے اور یہ سادہ سٹراس ہوتی تھی مگر اب اس صنعت میں انقلابی تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں۔ ڈیزائن بدل گئے ہیں اب یہ An ہے۔ صرف بیکنگ نہیں، نئی تکنیک اور نئے ذائقے عوام میں پسند کئے جانے لگے ہیں۔ اندر سے انتہائی نرم اور بظاہر پرکشش خود خال کئے ہوئے اب یہ سائز نہیں ہوتے ہیں۔ سلیمیشن کیک ویرس



Nutella کیک ہے اس کے ساتھ ساتھ معروف براڈڈ چاکلیٹس مثلاً Galaxy اور Mali Kit Kat Mars سے کیک تیار کرنے کے آرڈرز آتے ہیں۔ شاکریٹے اور سائے سے بنی کیکس پسند کرتے ہیں، اسی طرح Fondant Cakes ایک نئی اختراع سامنے آئی ہے۔ یہ کیک بنیادی طور پر Sugar Paste سے بنتے ہیں۔ اسی طرح نوجوان کنسرز اپنے دادا جان یا نانا جان کے لئے خصوصی شکل کے کیک آرڈر کرتے ہیں اور موقع محل کی نسبت سے ڈیزائن کرواتے ہیں۔ کچھ نوجوان لڑکیاں میک اپ کس یا کاسٹیکس کی اشکال ڈیزائن کرواتے ہیں۔ کچھ خوبصورت زیوروں کی تصاویر تو کچھ کتابوں کی صفحوں کی کاپی کرواتے ہیں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ میں جس طرح انوالو ہو کر ڈیزائننگ کرتی ہوں اس کے بعد ان پر چھری چلانے اور کائے کا حوصلہ نہیں رکھتی مگر یہ ایک تھماتی رجحان ہے اور ہمیں کیکس کی مرضی کے مطابق کام کرنا ہوتا ہے۔“



شاہ گوہر

”کیا بڑی عید پر بھی کیک ڈیزائنڈ میں رہتا ہے؟“

”ہر عید پر رہتا ہے۔ چونکہ آج کا دن ہے مگر تحائف دینے اور ٹی ٹرائی کا یہ لازمی جز ہے۔ لوگ موسم کی بھی گلز نہیں کرتے۔ یوں بھی نوجوان نسل کو شہت ذرا کم ہی کھاتی ہے۔ کپ کیکس بھی ڈیزائنڈ میں رہتے ہیں۔“

یہ پانی آؤٹ لینٹ Fo Sho Cake Walk کے نام سے چارہری ہیں اور آن لائن آرڈر لیتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ ”اب کیک ٹی شکل میں تیار ہوتے ہیں اور ڈائٹوں کی صورت میں نظر رہتی ہے۔ آج کل مقبول ترین ذائقے



استعمال بڑے پیمانے پر کیا گیا ہے۔ یہ اجزا آج کل مقبولیت اختیار کر چکے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ اب 2D اور 3D ڈیزائنز بھی فونڈنٹ میں بن رہے ہیں۔ پیلے زمانے میں ساہو بزرگیم اور Whipped کریم سے سادہ ڈیزائن بنائے جاتے تھے اب لوگ نیا پینا اور اختراع چاہتے ہیں اور ان کے نقشے بدل گئے ہیں۔ اب لوگ چاہتے ہیں کہ کیک بنے تو ایسا کہ خوش ذائقہ بھی ہو اور احساسات کی ترجمانی بھی کرے۔ آئنگ مینریل ایسا شاندار ہے کہ دیکھتے ہی منہ میں پانی بھر آئے۔

ان تمام ٹیکرز کے تعارف سے اعزاز و تکراب Specialised کیک بنانے کا رجحان غالب آچکا ہے اور لوگ آسانی سے وہ ہزاروں کے ہزار روپوں تک ایک کیک پر خرچ کر سکتے ہیں۔ دوسرا پہلا بھی کسی طرح اسیت سے کم نہیں کہ خواتین اپنی دیگر گھریلو سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ اس تجارت میں بے پناہ دلچسپی لے رہی ہیں۔ اپنے وقت اور وسائل کو درست بخش اور سفید بنر پر صرف کر رہی ہیں۔ یہ مہلکیوں کی بہترین سرمایہ کاری ہے۔

اب لوگ ورائٹی چاہتے ہیں اور سچی بات یہ ہے کہ دنیا ایک گھومل بلیج بن چکی ہے۔ کلائنٹ آسٹریلیا، تھائی لینڈ، امریکہ، جاپان اور فن لینڈ جیسی جگہوں کے بیکرز کی ویب سائٹس سے اپنا ڈیزائن جن کر ایس Mail کر دیتے ہیں کہ اس شکل اور اس مخصوص ڈائلنگ کا کیک تیار کر دیں۔ اب یہ ہمارا کام ہے کہ ہم محض آرائش پر توجہ نہ دیں بلکہ ڈائلنگ پر بھی دھیان دیں اور مارکیٹ میں اپنی ساکھ بہتر سے بہتر بنانے رکھیں مگر یہ بڑی دلچسپ اور چیلنجنگ جاب ہے۔

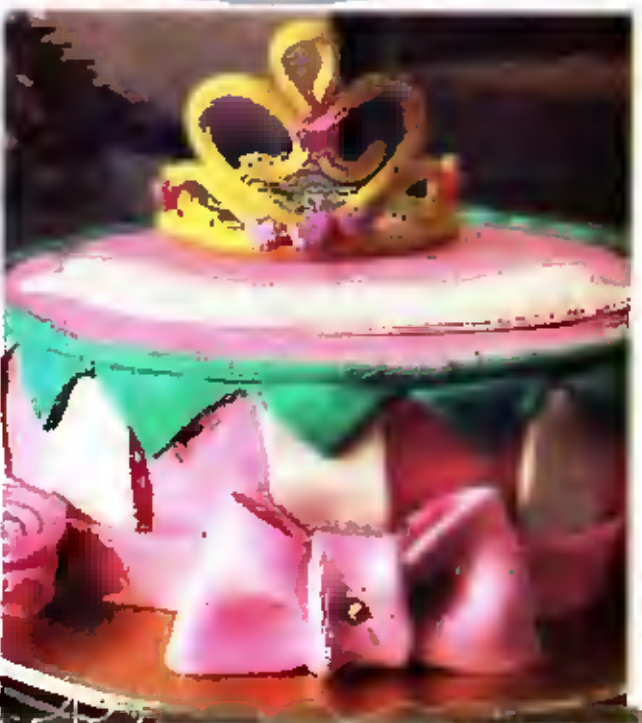
رابعہ رحمن پچھلے چار برس سے اس گھریلو صنعت سے وابستہ ہیں اور Ridiculously Sweet کے نام سے کام کرتی ہیں...

"اب کئی پاکستانی کلائنٹس دنیا گھوم کر آئے ہیں اور انٹرنیٹ نے ہمیں نئے نئے رجحان سکھا دیئے ہیں۔ کیک ڈیکوریشن اب آرٹ بن چکا ہے مثلاً فونڈنٹ کیک میں مینر ایس، گلیسر اور Whipped Cream کا



تیار ہوتا ہے اور اس پر نہایت عمدہ ڈیزائن بناتے ہیں۔ یہ کلائنٹس کی چیز بعد میں دیکھنے اور دیکھتے رہنے کی چیز زیادہ ہوتی ہے۔ اب سوشل میڈیا بھی شادیوں کے کیک آن لائن آرڈر کرنے لگا ہے اور روزمرہ خاطر فونڈنٹ کے لئے بیکریوں سے خریداری کی جاتی ہے۔ امراء کا طبقہ ہمارے بیکریوں سے خریداری کرتا ہے۔ اب کلائنٹس کو اسٹریٹریز، چیریز اور آئنگ کے ساتھ ساتھ بیکنگ کی مکمل جزئیات کا علم رہتا ہے۔ اب لوگ اپنے Patterns ہم سے شیئر کرتے ہیں۔ میرے تجربے میں یہ بات بھی آئی ہے کہ پیغام دینا ہو کہ کیکس پر ویسٹائیٹس کس کس طرح کیا جانے لگے۔ آج سے 20 برس پہلے سینئر ہیں کیک کارخانہ نہیں تھا۔ کیکس کا بھی فیشن نہیں تھا۔ اب ہم سادہ کیک بنایا کرتے تھے۔ اب بچوں کی کوئی ساگرہ کی تقریب کیکس کے بغیر مکمل نہیں سمجھی جاتی۔ ان میں بھی ایک تخیل اور تہوار کی عکاسی ہونے لگی ہے۔ کئی ڈائلنگ باہم لاکر ایک کیک باکس تیار کیا جانے لگا ہے۔ انہیں کھانے کے لائق پھولوں، پھولوں، موتیوں، جھاروں اور ٹینوں سے سجایا جانے لگا ہے۔

کول احمد کہتی ہیں "میں گزشتہ پانچ برس سے آن لائن برانس کر رہی ہوں۔"





گوشت کھائیے مگر سلاؤ کے ساتھ

بیوٹا منز اور فائبر کا عمدہ ذخیرہ ہیں
سلاؤ دکھائیے اور صحت پائیے

حکیم راحت صمیم سوہدروی

جہاں تک پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کا تعلق ہے انسان صدیوں سے کھا رہا ہے۔ دو تین عشرے قبل تک ہمارے ہاں کھانے میں مکی اور پکی گا جریا مولی، وھنیا، پودینہ، پیاز، لیموں اور ترنج کا استعمال عام تھا پھر گوشت خوردگی یا مرغی غذا میں اور تلی ہوئی اشیاء کا رجحان اس خیال سے بڑھتا گیا کہ یہ نہایت مغوی غذا نہیں ہیں۔ ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو گوشت کے بغیر کھانا نہیں کھاتے اور گوشت کو غذا کا لازمی اور ضروری حصہ خیال کرتے ہیں۔

ہے۔ جنوں کے دور میں فائدہ اور بچا اور باری نہیں ختم کرتا ہے۔

کھیرا

پیشاب آور ہے۔ گرمی کم کرتا ہے اس کے اثرات تڑاں کرتا ہے۔ بخار اور تھکان میں مفید ہے۔ جسم میں حرارت ختم کرتا ہے۔

سبز وھنیا

جسم کی حرارت کم کر کے سکون دیتا ہے۔ نمک کے ساغیاں استعمال ختم ہے۔ رمائی کمزوری اور پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔ دماغ ۸ کی پوری کرتا ہے۔

پودینہ

خون زائقد اور باضم ہے بھوک لگاتا ہے۔ معدہ اور جگر کی اصلاح کرتا ہے۔ پیٹ اچھلنا میں مفید ہے۔ اس کی مٹنی خوش ذائقہ اور تڑاں روکتی ہے۔ جسم سے فاسد مادے خارج کرتا ہے۔

امرود

دل و دماغ اور معدے کو طاقت دینا اور تھکن دور کرتا ہے۔ پیاس کی شدت کم کر کے خون صاف کرتا ہے۔ جلدی امراض میں مفید ہے۔ اسے کھانے سے قبل استعمال کرنا چاہئے۔

پیتا

آنسو کو صاف کرتا اور قبض دور کرتا ہے۔ دق اصل اور سرد خون کی قلت میں مفید ہے۔ آنکھوں کے امراض میں موثر ہے۔

کیلا

خون بڑھاتا اور گوشت میں اضافہ کر کے جسم کی نشوونما میں کردار ادا کرتا ہے۔ طاقت بخش ہے۔ قبض کشا ہے۔ سلاؤ میں نمک معالک اس کو لذیذ بناتے ہیں۔ مگر ان کا استعمال ایک حد تک مناسب ہے۔ زیادتی متعدد مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ یہ سلاؤ کو جلد بضم ہونے میں مدد دیتے ہیں۔ سلاؤ غذا کو متوازن بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کو کھانے کا لازمی حصہ سمجھنا چاہئے۔

گا جریا مکی جو کھانا مفید ہے۔ اس میں ریشہ (فائبر) زیادہ ہوتا ہے۔ دماغ ۸ کی زیادتی کے باعث بیانی کے لئے سفید ہے۔ چہرے کی رنگت کو نکھارتی اور خون کی کمی کو دور کرتی ہے۔

شامبھ

شامبھ کو پتوں سمیت استعمال کریں۔ اس کا استعمال نفرس، کھانسی، بلیشیم کی کمی کو دور کرتا ہے۔ دماغ ۸ کے حصول کے لئے سفید ہے۔ شوگر میں فائدہ دیتا ہے۔

چندر

چندر جسم میں حرارت پیدا کرتا اور عام جسمانی کمزوری دور کرتا ہے۔ دل کے امراض میں مفید ہے۔

نماز

نماز میں سورج اور چاند کی تابانی اور سردیوں کے لئے قدرتی ٹانک کا درجہ رکھتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے۔ کالی مرچ، نمک، کاچھڑ کاڑ کر کے کھانا پیٹ کے کیزے دور کرتا ہے۔ قدرتی فولاد کا خزانہ ہے۔ خون کی کمی دور کرتا ہے۔

پیاز

پیاس بھوک لگاتا اور باضم میں مدد دیتا ہے، قبض دور کرتا اور تڑاں روکتا ہے۔ پیشاب آور اور جگر اور کلی کے لئے مفید ہے۔ اس کی بیو دور کرنے کے لئے نمک کے پانی میں دھو کر استعمال کریں۔

لیموں

کھانے کے باضم میں مدد دیتا ہے۔ پیٹ کے امراض کو دور کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔ حیاتیات (دماغ ۸) کا قدرتی خزانہ ہے۔ حیاتیات کی کمی سے ہونے والے امراض میں مفید ہے۔ کپے پیاز پر لیموں چھڑکا کر نہ صرف پیاز کی بضم کرتا ہے بلکہ بہت سے فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

ادرک

دماغ ۸ میں ختم کرتا اور باضم میں مدد دیتا ہے۔ کھانسی اور زکام میں مفید ہے۔

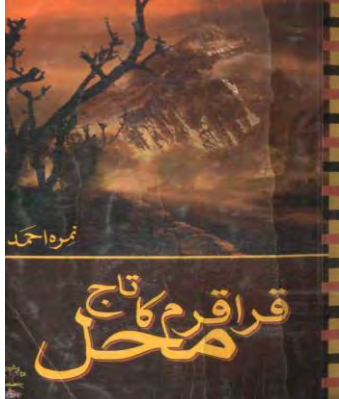
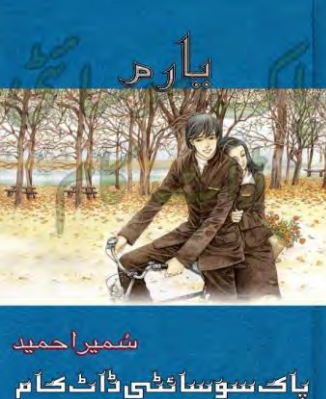
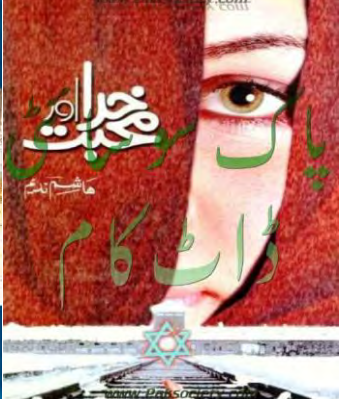
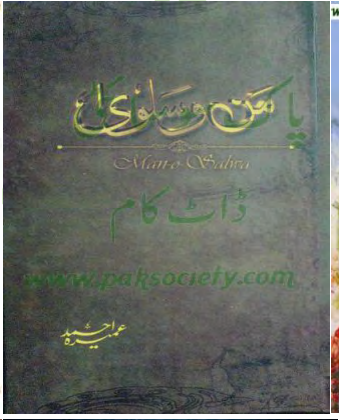
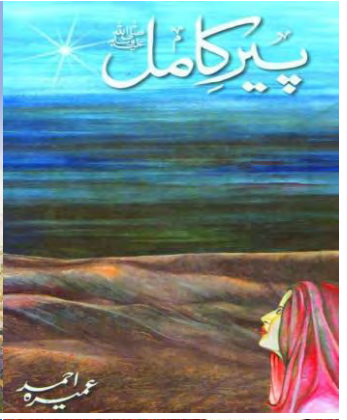
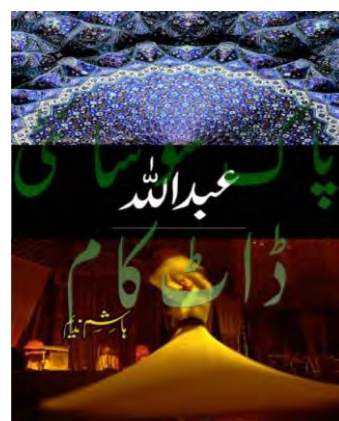
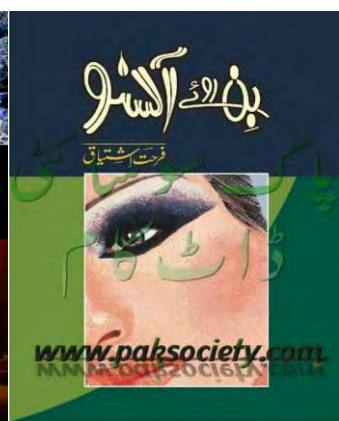
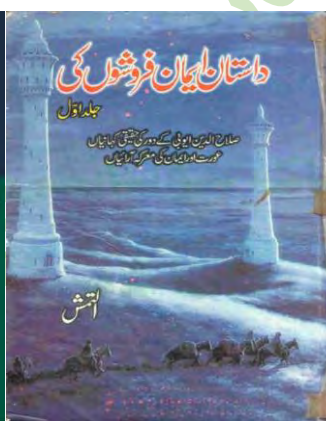
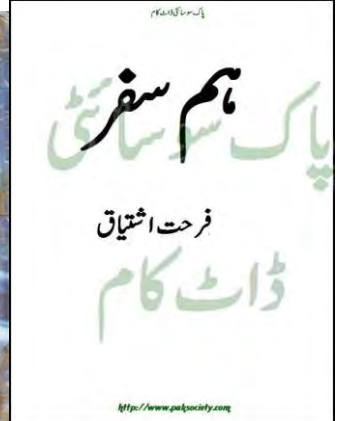
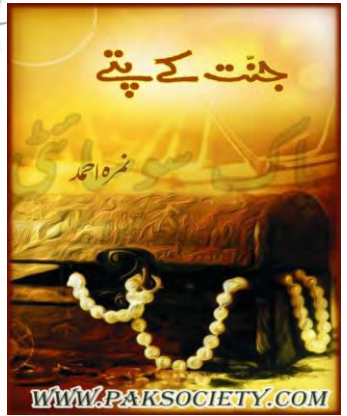
سب سے پہلے جب ششی زندگی کے اسیر ہوتے اور بولوں سے کھانے کا رول زور لگتا ہے اور غذائی معلومات عام ہوتے ہیں تو متوازن غذا کا تصور ابھرا دہاں پر سلاؤ کا رجحان عام ہوا۔ ان کی روٹیاں بھی ہمارے امرا طبقہ نے بھی سلاؤ کا استعمال بطور پیش شروع کر دیا۔ مگر یہ ان کی ہی عیادت نہیں بن سکا۔ جس کی وجہ عام کی غذاؤں اور معدنی نمکوں کی معلومات نہ ہونے تھیں۔ اس دوران غذا سے مراد ان کی غذا ہے جو جسم انسانی کے لئے ضروری اجزاء، حیاتیات، مینرٹ، پیکرٹی، نشاستہ اور معدنی نمکوں پر مشتمل ہے۔ حیاتیات، پھلوں، سبزیوں، مہمبات، دور، روٹی، گوشت، آٹے، نشاستہ، ختم ہونے والے، چاول اور آلو جگہ نشاستہ دور دہی میں ہوتی ہیں۔ مکی سبزیوں میں حیاتیات اور ریشہ (فائبر) ہوتا ہے۔ ترکاریاں پکانے پر ان کے حیاتیات منافع پہنچاتے ہیں اس لئے سبزیوں کی ہی استعمال کی جائیں۔ یہ بات تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آچکی ہیں کہ گوشت مرغی اور تلی ہوئی اشیاء کا زیادہ استعمال کوئی فائدہ نہیں دیتا بلکہ صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ ہذا ہم کو غذائی ضروریات کے لئے پھلوں اور سبزیوں کو سلاؤ کی صورت میں استعمال کرنا چاہئے۔ لیکن سلاؤ کے ذریعے ہم مکی سبزیوں کو لذیذ خوش ذائقہ اور غذائی اجزاء سے بھرپور اشتہا انگیز بنا سکتے ہیں۔ سلاؤ نہ صرف کھانے کو جلد بضم کرنے میں مدد دے گا بلکہ صحت کے لئے مفید ہوگا۔ سلاؤ میں ریشہ (فائبر) ہوتا ہے اس لئے یہ بڑا ہی بڑھاتا بلکہ جسم کی ضرورت حیاتیات اور معدنی نمک پوری کرتا ہے۔ سلاؤ قبض نہیں ہونے دیتا جبکہ گوشت اور مرغی غذاؤں کا زیادہ استعمال صحت کے لئے ضرورت سے زیادہ حرارے (کیلوریوں) اور چکنائی لیتی ہے وہ چربی کی صورت مونا پے کا باعث بنتی ہے۔ جو مکی امراض کا سبب ہے۔ سلاؤ میں موسم کی مناسبت سے نماز، پیاز، لیموں، ترنج، ہرا وھنیا، پودینہ، گا جریا، چندر، مولی، کھیرا اور ک۔ ہند کو بھی اور سرد وغیرہ اچھی طرح صاف کر کے ہارک کانت کر پیٹ میں لگا کر لیموں، کالی مرچ وغیرہ چھڑکا کر کھانے کے ساتھ کھایا جائے۔

سلاؤ کے اجزاء

مولی

پتوں سمیت مکی استعمال کرنا چاہئے۔ یہ بھوک لگاتی، برکان، بواسیر اور قبض میں مفید ہے۔ خون میں اورک انسٹیڈ کی مقدار کم کرتا ہے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-



سردی ہو یا گرمی، مشروبات پیجئے وزن گھٹائیے

معدنیات اور وٹامنز کے ہیں یہ خزانے

سونا پامالی مارے ہے چاہے چھوٹے بچے ہوں یا بوڑھے عمر کے 30 برس کے بعد یہ تیزی سے پھیلتا ہے اور اس کی وجہ کچھ اور نہیں صرف غیر متوازن غذا اور فرسوحش خلیہ طرز زندگی ہے۔ زیادہ کھانا اور سے کھانا اور دن بھر بیکے عملے کام کرنا کسی چیز پر بے حد کام کرنا اور اوپر دہن پکا ہے۔ مناسب سے نجات اور اپنے کچھ وزن میں مابقی آنے کے لئے متوازن غذا کا استعمال اور فعال رہنا بہت ہی اہم ہے۔ اگر آپ کو کچھ وزن میں اضافہ ہو گیا ہے تو اس وقت سے متعلقہ مشروبات پیجئے لیکن اس میں مشورہ کرنا بہت ضروری ہے کہ کوئی بھی مشروبات پیجئے طور پر اختیار نہ کریں۔ اگر کم جانا ہو تو مشروبات سے پیشہ وندہ مشروباتی حاصل کریں۔ ذیل میں چند مشروباتی لکھے ہیں۔ ان کی پیجئے کی جا رہی ہے۔



اسی کے بیج Flax Seeds

یہ ایشیائی کینسر، دل کی صحت کو برقرار رکھنے والے اور ایسا 3 جیسے اہم فیٹی ایسڈز پر مشتمل بیج ہیں۔ یہ بل پزیر اور فیبرل پزیر، وزن انشام کے فائبر پر مشتمل ہے۔ ان بیجوں کو صبح بھر روزانہ آٹھ گونڈے وقت شامل کریں۔ غذائیت اور ڈائٹے دونوں چاہوں سے یہ بیج مفید ہیں۔



کشمیری بادام Hazelnut

کسی غذا کے اثرات سے ہونے والی الرجی ہو یا وٹامن E اور مگنیشیم کی کمی واقع ہو جائے تو انہیں کھانا مفید ہے۔ ان میں فائبر، پوٹاشیم، وٹامن اور فیٹی آئل پائے جاتے ہیں۔ انہیں کھانے سے وزن نہیں بڑھتا بلکہ بھوک کی طلب میں کمی آتی ہے اس کے علاوہ وٹامن E اور مگنیشیم وراثی صحت کو برقرار رکھتے ہیں۔



پھلے پھلے (چکوترا)

گوکہ گرمیوں میں یہ پھل دستیاب نہیں ہوتا لیکن ماہرین کہتے ہیں کہ بے موسم کے پھلوں، ہنزیوں کے استعمال سے بہتر ہے کہ موسم میں ان کا استعمال کیا جائے۔ کھانے سے پہلے چکوترا کھانے سے حکم سبزی کا احساس ہوتا ہے کیونکہ اس سبزی فروٹ میں فائبر کی مقدار بھی ہے۔ یہ پھل کولیسٹرول کی سطح اور خون میں شامل شکر کو منظم کرتا ہے۔

چند اہم مشروبات

کاجو
زیادہ تر بچے اور بزرگ اس کے بیج اور چھوٹے سا کاجو اور کاجو کے بیج سے مشورہ کرتے ہیں۔

سیرے اور سیب کا جوس
بچوں اور بزرگوں کے ساتھ ساتھ بچوں کے آدھے لیٹروں کا دوسرا اور پودے لے کر چار چھ ماہ کر لیں۔

کیلیے اور کشمیری بادام کا جوس
ایک عدد کیلیا، سیب، دو سی 100 گرام، دو چینی ایک ہلکی اور بیڑل (کشمیری بادام) شامل کر کے لیٹروں میں یہ مشروب جہاں بھی تو انڈیا کریں گے، ہیں چربی ڈائل کرنے کے لئے بھی مدد دینے گے۔

آڑو کا جوس
تازہ آڑو ایک کپ آبی کے قوت سے لیں اور شہد کے ساتھ لیٹروں کر لیجئے۔ یہ مشروب وزن استعمال میں رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ آپ اپنی پسند اور موسم میں کھلوں کی دستیابی کو مد نظر رکھتے ہوئے اس کا یہ کچھ تاہم سفید شکر تو استعمال نہ کیا جائے تو متوازن مشروب تیار ہوں گے۔ گرمی کے موسم میں پودے ضرور شامل کریں اس سے چھت بھی ٹھہرتی ہے، جسم کا معزز صحت فائدہ دہی خارج ہوتا ہے اور صاف ستھری گرمی لگی ہوئی ہونے کے ساتھ یہ بے حد قوت دینے والے مشروب ہیں۔



دارچینی کا قہوہ

یہ بھوک کی اشتہا کو روکنے والا مصالحہ ہے۔ خون میں شکر کی سطح کو منظم رکھتا ہے۔ دارچینی کا قہوہ نزلہ زکام اور سردیوں میں بھی افادہ کرتا ہے تاہم یہ مرکبات ماہرین غذائیت کے مشورے سے استعمال کرنا زیادہ مفید ہوگا۔ وہ آپ کے BMI چارٹ کی مدد سے مختلف چربی گھٹانے والے مرکبات کے بارے میں مشورہ دے سکیں گے۔

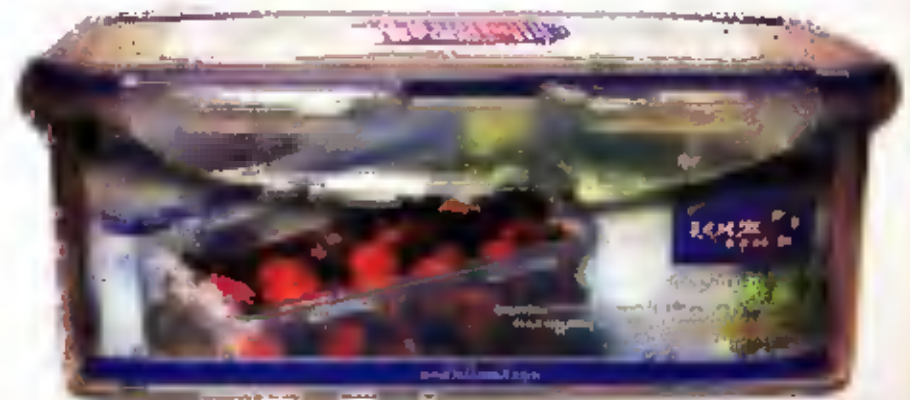


ادریک کی چائے

ادریک مصالحوں میں ایسا جزو ہے جو ہمارے مینا بولڈم کو تیز کرتا ہے۔ نظام ہاضمہ بھی بہتر بناتی ہے۔ بھوک کم کرنے، نظام ہاضمہ بہتر کرنے، فاسد مواد کو تحلیل کرنے اور ہارمونز و ہاؤ کو منظم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے جو وزن میں زیادتی کا سبب ہوتے ہیں۔

It's FÖÖd

Friendly



f /LNLPK

Available at all leading retail outlets across Pakistan

✓ Food Preservative Free ✓ Hygienic ✓ Space Saving ✓ Microwave Safe

Customer Service: 01000645 645

WWW.PAKSOCIETY.COM



لوکی... بہترین سوغات ہے

کھیرے کی فیملی سے پوٹاشیم کا خزانہ لئے ہوئے ہے

نرگس سلیمان نامی

بڑے پتوں، سفید رنگ کے پھولوں اور پیل کی طرح بڑھنے والی لوکی کو ایک صحت بخش سبزی کے طور پر سمجھا جاتا ہے۔ یہ یورپ، ایشیا اور امریکا کے تقریباً ہر علاقوں میں کاشت کی جا رہی ہے۔ دنیا بھر میں اسے دوسرے کئی ناموں سے پکارا جاتا ہے جیسے کہ Long، Upo Gua، Calabash، Long Melon، (Chines Melon)، Pul Qua، Long Olo اور Yuo۔ انگریزی میں اسے Bottle Gourd کہتے ہیں۔

لوکی کے پودے پر ہر قسم کے ننھے ننھے Sea Weed سلوشن یا پھر لیٹو سٹیٹو سٹریٹجی کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ یہ پودا پندرہ گت تک لمبا ہو سکتا ہے اس لئے اسے ننھے ننھے کئے گئے کسی مضبوط سہارے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ لوکی کے پتے 15 انچ تک بڑے ہوتے ہیں اور ان کی سطح کی طرح ہوتی ہے اور وہ نظر آنے والے دو تین ہفتوں میں باؤں یا ان تھوکوں پر جم جوتے ہیں۔ لوکی کے پودے پر 5 دنوں کے بعد پھول آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ پھول 14 انچ تک بڑے ہوتے ہیں یا دوسرے کہ اس کے سارے پھولوں پر لوکی نہیں آتی۔ صرف ان پھولوں پر سبزی آتی ہے جن کا پتلا حصہ پھول کی حسیہ کا جوہر کسی کھارے یا سبزی کے پودے پر پھل نہیں آتے اور اس کی پھول کرنے لگتے ہیں اور اس وقت وہ پودے کے آس پاس کھیل رہے ہوتے ہیں۔

لوکی کے پتوں اور خاں پر صحت کے لئے بہترین سمجھے جاتے ہیں۔ کیونکہ اس میں ایسے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جن کی افادیت سے کسی طور انکار ممکن نہیں۔ سوگرام لوکی میں حدوداً 100 کلو کالری ہوتی ہیں۔ اسی طرح ایک گرام صحت بخش چکنائی یعنی Fat اور 96 فیصد پانی پاتا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن C، Riboflavin، ذہک، آئرن، میگنیشیم اور میگنیشیم موجود ہوتے ہیں۔

لوکی کا جوس روزانہ کم کرنے میں نامد کے مفید ہوتا ہے، اس کے علاوہ جگر اور گردوں میں ہونے والی جلن کو بھی دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس میں موجود قدرتی پانی نظام ہاضمہ درست رکھنے اور قبض کی شکایت کو دور کرتا ہے۔ علاوہ ازیں سنت نمونی کے پتے بھی ہے کہ وہ لوکی اہتمام سے کھاتے تھے اور اسے شکایات سمجھتے تھے۔ سائبریا میں ہندو پاک میں اس سبزی کو مرغی اور بکرنے کے گوشت کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ اس سے طہوہ اور کھیر بھی تیار کی جاتی ہے۔ غرضیکہ ہر شکل میں لوکی گرمیوں کا سہارا بناتا دیکھا جاتا ہے۔

نہیں یہ ہیں۔ اگر لوکی کھلے میں لگا جاتے ہیں تو اس کی کمزوری 50 سینٹی میٹر تک ضروری ہوتی ہے۔ کھلے میں لوکی اس صورت لگائی جاتی ہے جب آپ کے پاس جگہ کم ہو کیونکہ یہ پیل کی طرح اوپر کی جانب بڑھتی ہے اس لئے دیوار پر کیل لگا کر اس لگانا جاسکتا ہے۔ لوکی اگانے کے لئے سچ خریدتے ہوئے خیال رکھیں کہ کم سے کم ایک سال پرانے دانے ہونے چاہئیں۔

لوکی کا پودا کیسے لگانا چاہئے؟

لوکی گرمیوں میں لگائی جائے والا پودا ہے۔ کھلے میں لگانے کے لئے اس کے پودے کی نصف گہرائی تک ڈالیں۔ پودے کی سبزیوں کو ہٹانے کے لئے حرارت میں کمی کرنی چاہئے۔ پودا لگانے کے پودے کو مزید اچھا اور بڑا کرنے اور چھلنے کے لئے اس کے پھول کو کھلے میں لگانے سے ایک رات آٹس پانی میں چھو کر رکھ دیں۔ یاد رکھیں کہ اس کے پودے کا نام رونا بہت ضروری ہے۔ سچ لگانے کے تقریباً 10 دن بعد سچ بڑھنے لگتے ہیں اور لوکی کا چھوٹا پودا لگنا شروع ہو جائے گا۔ دو تین ہفتوں کے بعد جب نئے پودے پچے آئے لگیں تو اس میں سے خراب پھول کو نکال دیں۔ یہ موسم گرما کا پودا ہے اس لئے جب بہار کا موسم ختم ہونے لگے تو اس پودے کو ایسی جگہ منتقل کر دیں جہاں گرمی ہو۔ لوکی کے پودے کو روزانہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے ہر روز اتنا پانی دیں کہ یہ پودا نم رہے اور خشک نہ ہونے پائے، بہت زیادہ پانی پودے کو خراب کر دے گا۔

جب لوکی کے پودے کی بنیادی شاخ چھ نپے آٹھ فٹ تک لمبی ہو جائے تو اس کی Growing Tip کو کاٹ دیں۔ اس طرح اس میں سے شاخیں نکلیں گی اور پودا ایک ہی شاخ یا پیل سے لمبا نہیں ہوگا۔ اس کے علاوہ شاخیں چھٹی زیادہ ہوں گی ایسے ہی زیادہ پھول اور سبزی ملے گی۔

سادھرائی میں Cucuzza نامی ایک پودا جو کہ تین فٹ لمبا ہوتا ہے کافی حد تک لوکی سے مماثلت رکھتا ہے۔ اسے کئی کھارے میں بھی لگا جاتا ہے۔ لوکی کا تعلق کھیرے کی فیملی سے ہے۔ یہ کھیرے کا کم اور پوٹاشیم کا بہت اچھا ذریعہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی اس میں صحت کے کئی وافر پائیدار ہیں۔ لوکی کئی اشکال میں دستیاب ہوتی ہے جیسے کہ گول، اسطرابی، مستطیل اور پوسل جیسی شکل میں عام دستیاب ہوتی ہے۔

لوکی ایک ایسی سبزی ہے جسے پانچ سال کی عمر میں لگایا جاسکتا ہے۔ یہ کھلے یا زمین پر ڈال کر 10 سال سے بھی کھلے رہتا ہے۔ یہ سالانہ طور پر پھل دینے والا پودا ہے اس لئے ہر سال کا پودا لگانا چاہئے۔ یہ بہت بڑا پودا ہے اور ہر سبزی سے لگتا ہے کہ اس کا پودا اور پھول ہوتے ہیں۔ 75 دنوں میں ہی یہ پودا لگا ہوا ہوتا ہے کہ اس کی پھول کی شکل کی لوکی آنا شروع ہو جاتی ہے۔ کھیرے کی لوکی لگانے کے لئے آسان



It's Föööd

Friendly

پاک سوسائٹی



f /LNLPK

Available at all leading retail outlets across Pakistan

- ✓ Food Grade
- ✓ Air Tight
- ✓ Hygienic
- ✓ Space Saving
- ✓ Microwave Safe

Customer Service: 03000 645 645



انار کھانے کے سو بہانے

مزیدار اور غذائیت بخش انار کے مختلف پکوان



انار ایسا پھل ہے جو تازہ پتے رہتا ہے پتا ہر انوکھا اور عمدہ سے رسی بھرے سرخ دانے سے بھر پور جو مضبوطی سے جڑے رہتے ہیں جبکہ پتی پتی مختلف چھبٹے بڑے خانوں میں تقسیم ہوتی ہے۔ کئی طبیعاتوں میں شہرگی اور شان و شوکت دونوں پائے جلتے ہیں۔ ایک کلا انار اٹھین کے تاریخی شہد غرناطہ (Leparnades) کا سرکاری نشان ہے۔ غرناطہ ایسا شہر ہے جو کئی اسیں میں مسلمانوں کا مضبوط گڑھ سمجھا جاتا ہے۔ انار کا ذکر علامہ اقبال کی شاعری میں بھی نظر آتا ہے۔ درحقیقت انار کے لئے استعمال ہونے والا سپانوی لفظ لاطینی اور یہ پھل خطے میں ایک ساتھ پہلے پھولتا ہے۔ 1492ء میں جب شاہ فرہیدیں اور ملکہ جینے شہر کو فتح کیا تو ایک تار ان کے نشانات اسیری میں شامل ہو گیا۔ کہا جاتا ہے کہ غرناطہ کی فتح کے بعد انار ایک تازہ پکوان اور اعلان کیا اس تار کے ایک ایک لچ کی طرح میں اللہ سرخ کر لیں گی۔

- 9- برہمنی دوتی سر کے اثرات دور کر کے تقویت پہنچاتا ہے۔
- 10- عینت کے کپڑوں سے نجات دلاتا ہے۔
- 11- امدت کے دورم اور بھاری پین کو دور کرتا ہے۔
- 12- بڑھا ہوا کولیسٹرول کنٹرول کرنے میں بھی معاون ہے۔
- 13- موٹی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔
- 14- خون کی روانی بہتر بناتا ہے۔
- 15- قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔
- 16- باورداشت بہتر کرتا ہے۔
- 17- چھاتی نکلے لئے بھی بہتر ہے۔
- 18- متوقع ماڈرن کے نظام اجتناب بہتر بناتا ہے۔
- 19- طاقت و توانائی بحال کرنے اور چربی پر مبنی لانے کا قدرتی نسخہ ہے۔
- 20- پرجائیت گینڈ کے لئے موثر پھل ہے اس کے علاوہ جلد کی پڑھائی دور کرتا ہے۔

- 1- یہ دل کا قدرتی ذخیرہ رکھتا ہے۔
- 2- اس میں ایشی کینسر فونڈ ہے۔
- 3- یہ جلد کی رنگت سنوا تا اور جلد کی تہوں کو مضبوط کرتا ہے۔
- 4- ہڈیوں کے امراض سے بچاؤ و محفوظ ترین طریقے سے کرتا ہے۔
- 5- وناس C اور پناہیم (معدنی اجزاء) کا خزانہ ہے۔
- 6- متوقع ماڈرن کوئی اور تے سے نجات داتا ہے۔ جھوک کھول اور طبیعت میں فرحت لاتا ہے۔
- 7- ہسٹوزیوں اور مایوں کے لئے ایک بھر پور پھل ہے۔
- 8- مانع کینسری خسر پر مشتمل ہے۔

انار کو جنتی پھل بھی کہا جاتا ہے اور اسے مختلف شکلوں مثلاً جوس اور اس کے دانے (سی دانے) سے بھی کھانے تار کئے جاتے ہیں۔ یہ مشرق وسطیٰ، فلسطین، لبنان، شام، ایران، ترکی اور افغانستان سے تعلق رکھتا ہے۔ منگولیا، تارسی، کچواہن، کبانار کے استعمال کے حوالے سے زیادہ جانا جاتا ہے۔ انار ایک ایسا شوخ رنگ سوپ ہے جو انار کے جوس، والوں، کونوں، یو بیٹے اور متعدد مصالحات کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے۔ انار کے رس اور پے ہوئے اخروٹ کو مرنی کے گوشت کے ساتھ شامل کر کے مخصوص شورہ پکھوڑت فیسیجان تیار کیا جاتا ہے۔ انار دانہ پاکستان کے ساتھ ساتھ ایران میں بھی بطور مصالحے کے عام استعمال ہوتا ہے۔ فلسطین میں بھی پھل کے طور پر اس سے لطف اندوز ہونے کے ساتھ انار کے بیجوں کو سلا اور بیٹھے کی عبادت کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ترکی میں انار کی چٹنی سلاؤڈرینگ اور گوشت کو مصالحہ لگانے کا کام کرتی ہے۔ انار کا شربت، کما، امانانے کے لئے استعمال ہوتا ہے جس میں مہوئی دوتی سرخ مریج، اخروٹ اور بن کے پیسٹ کو بھی شامل کیا جاتا ہے۔ یہ پکوان ترکی اور شام دونوں میں کافی مقبول ہے۔ یہاں دانوں کو کنگو، گرانولا اور سلاؤ ہٹانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں وہی اور آسکریم پر بھی چھڑکا جاتا ہے۔



انار کوئی کوئی دبانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جو گندم، انار دانے، چینی، بابام اور دیگر بیجوں کے ساتھ بن کر انتقال کر جانے والوں کو اہگاری دعا کے موقع پر پیش کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کوئی دوزیونی نامی ایک کریگی شورہ بنتا ہے جس کے بنیادی اجزاء بلا ہوا آنا انار دانے اور کشمش ہیں۔ آذر بائیان میں انار کے رس سے بننے والی ایک چٹنی غار شراب کے نام سے پکاری جاتی ہے۔ اسے مچھلی اور کباب کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے جبکہ انار کا رس ہمارے خطے میں بھی مقبول ہے اور دنیا بھر میں عام دستیاب ہوتا ہے۔

انار جراثیم کش پھل

اس پھل میں ایشی کینسر فونڈ اور جراثیم کش بنویاں پائی جاتی ہیں۔

It's Föööd

Friendly



f /LNLPK

Available at all leading retail outlets across Pakistan

✓ Food Grade ✓ Air Tight ✓ Hygienic ✓ Space Saving ✓ Microwave Safe

Customer Service: 03000 645 645





قیمتی کھانے یا سونے کے نوالے

ایک رکابی میں جہاں چودہ طبق روشن ہوتے ہیں

اسٹیک 2800 ڈالر کی

گوشت کے پارچے کو خاص مصالحوں سے مہرینٹ کر کے اسٹیک بنا کر کیا جاتا ہے بظاہر اس سادہی ترکیب سے اسٹیک بن جاتا ہے۔ اس پارچے کو ذائقہ دار بنانے کے لئے اس پر خاصی سخت کی جاتی ہے۔ دیکھو یا کوب کے نام سے مشہور گائے کا گوشت جاپان میں دستیاب ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اسٹیک کی تیاری میں سرسبز گوشت اور روغنیاں کی پرنوں کی نہہ مخصوص طریقے سے لگائی جاتی ہے۔ جاپان میں ان کا بیچن کی خاص گہدہاشت بھی کی جاتی ہے مثلاً انہیں پانی سے بھانپنے ہوگا یا پلا یا جاتا ہے۔

انسانوں کی اکثریت دو وقت کی روٹی کے لئے پریشان ہے وہ ہیں امیر ترین افراد لاکھوں روپے قیمتی کھانوں پر خرچ کر دیتے ہیں۔ دنیا میں کئی ایسے ریستوران ہیں جہاں امیر ترین افراد کی خواہشات کا فائدہ اٹھاتے ہوئے انہیں مہنگے مزین کھانے پیش کئے جاتے ہیں۔ شان و شوکت کے اظہار پر اکسانے والے ان سے بھاری منافع کمانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ کچھ اسی طرح کے پکوانوں کے بارے میں دلچسپ معلومات یہاں شائع کی جا رہی ہے۔ ان کھانوں کے قیمتی ہونے کی وجہ بھی یقیناً کچھ نہ کچھ ضرور ہوگی مگر یہ باآسانی سمجھ میں آنا مشکل ہے لیکن بے پناہ دولت کے کچھ اثرات سمجھنے میں ضرور مدد مل سکتی ہے۔



5 ہزار ڈالر کا برگر

گوشت کے پارچوں کے ساتھ بنائے گئے برگر دنیا بھر میں پسند کیے جاتے ہیں۔ اچھے اور مہنگے ریستورانوں میں بھی بڑی سے چند ڈالر میں بن جاتے ہیں لیکن لاس ویگاس کے ایک ریستوران میں بظاہر عام سا برگر 5 ہزار ڈالر کے پیش پیش کیا جاتا ہے۔ Flavour کے نام سے قائم اس ریستوران کے برگر میں بھی ایک ہی کھانے کا استعمال ہوتا ہے۔



الماس کیویار (مچھلی کے اڈے)

امریکہ میں اس ڈش کی درآمد پر قانونی طور پر پابندی ہے۔ الماس کی خاص بات یہ ہے کہ جتنی پرانی ہوتی ہے اتنے ہی مہنگے ہاسوں میں فروخت ہوتی ہے۔ اسے مزید قیمتی بنانے کے لئے جس کو تین دن سے پیک کیا جاتا ہے ان پر ہونے کا پانی چڑھا جاتا ہے۔ ایک پونڈ وزن کے الماس کیویار کی قیمت کم سے کم 25 ہزار ڈالر تک ہوتی ہے۔

مصالحے دار خربوزہ

جاپانیوں نے جہاں مہنگے تر بوزہ کاشت اور فروخت کرنے کے ریکارڈ قائم کئے ہیں وہیں اس خربوزہ کو کچھ کر کے خربوزوں نے اپنا رنگ بدل لیا ہے۔ جاپان میں کاشت کیا جانے والا یہ خربوزہ انتہائی کم یاب ہے۔ کیفنلوپ کے نام سے مشہور خربوزے کے خاندان سے تعلق رکھنے والے اس پھل کے کئی دانے کی قیمت 22 ہزار ڈالر بھی ہو سکتی ہے اور اس کی واحد وجہ ذائقے میں اس کا دوسرے خربوزوں سے مختلف ہونا ہے۔ جاپان میں اسے مصالحے دار خربوزہ کہا جاتا ہے۔ اس خربوزے کی بولی لگتی ہے اور اسے گھست کر کے دانے سال میں ایک بار چند خربوزے فروخت کر کے انعام سہا یہ کما لیتے ہیں جو شاید بڑے بڑے نامور باؤس کے مالکان نہیں کما پاتے۔ یہ بھی شان کے اظہار کا کرشمہ ہے ورنہ کہاں خربوزے کا ایک دانہ اور کہاں ہزاروں ڈالر کی قیمت۔

لاکھ روپے کی ڈبل روٹی

نیو یارک شہر میں تین ہائی اور ریستورانوں کی وجہ سے بھی شہرت رکھتا ہے۔ اس کی وجہ یہ بھی ہے کہ یہاں امیر ترین افراد کو کھانا کھانے کے لئے ہیں جو لاکھوں روپے ایک دفعت کے کھانے یا ناشتے پر خرچ کر سکتے ہیں۔ یہاں دائرے کی شکل میں ایک ایسی ڈبل روٹی بنائی جاتی ہے اسے Bagel کہا جاتا ہے۔ چھلے دار گول روٹی جسے تل کر درمیان سے کاٹا جاتا ہے اور بھر کر ہم لگائی جاتی ہے۔ پورے شہر میں یہ ڈبل روٹی 10 ڈالر میں بھی عام دستیاب ہوتی ہے لیکن ہائٹ اسکوائر میں قائم ہسٹن ٹیکری میں اسی ڈبل روٹی کی قیمت 1 ہزار ڈالر ہے۔ اس قیمت کا جواز دینے کے لئے بیکری نے کریم کے ساتھ سونے کے ورق بھی چسپاں کر دیے ہیں۔ دیکھ لیجئے اگر سونے کا اہل کھانے کا شوق ہو تو جب نیو یارک جا نہیں تو بوشون بھی پورا کیجئے۔



ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

• ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
• ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
• اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شائع ہونے والے مواد

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____
 Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____
 Complete Address: مکمل پتہ _____
 City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____
 Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____
 Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? باہمی ا کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____
 How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

www.paksociety.com

Jazaa
Foods (Pvt) Ltd.

by
Junaid Jamshed

PREMIUM RANGE OF RICE



ENTER YOUR INFORMATION
 WHATSAPP US THE PICTURE
 OF THE WHOLE AD
 AND WIN VARIOUS PRIZES
 0333-2052922

NAME _____
 CONTACT _____
 CITY _____

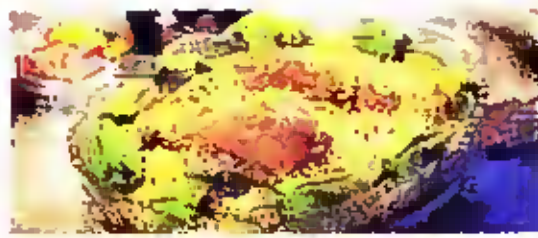
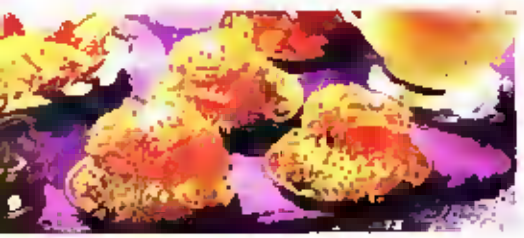
+92-21-37777777 | info@jazaafoods.com | 0333-2052922 | www.jazaafoods.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

آج کیا پکائیں؟



3 شنبہ
اسٹری فرائی فز
کباب پوری سبزی

13 اتوار
ٹماٹو اسٹاکس میں فرائیڈ ڈوٹز
ٹوری چھینکے

4 اتوار
چکن اجاری بریانی
بارش میلو کباب

3 ہفتہ
اسبرنڈ پوٹو ڈان ساس
ڈانسنگ چکن

2 جمعہ
ہال سلطانی
مغلی مرغ پاک

جمعرات
انوکھی چکن
گرین اوشن رائس

12 اتوار
سیک باڈن مینیسٹر وی سوپ
جسٹاں دہی پسند سے

11 اتوار
اسٹری فرائی ران
سویاں کے روٹز

10 اتوار
کناکٹ جھری ہوئی مرچیں
تنگہ کلہبی

9 جمعہ
فرائیڈے چکن پفس
دہی کی بریانی

8 جمعرات
اسٹریڈ میڈ سے
انڈے آلو کا ٹورٹہ

جمعہ
ٹرکس پوٹو کیسیرول
ملنگا وٹی چکن

18 اتوار
سبزیوں کی مغلی بریانی
ملائی کھاجا

17 اتوار
ٹماٹو چکن ان لیم ساس
گرین اوشن رائس

15 جمعہ
چکن اجاری بریانی
تیس آلو ڈا

15 جمعرات
برنی کباب
پینٹ سٹرا گونف

بدھ
گرین ہونی کباب
شملہ مرغ مکھنی

13 بدھ
مغلی مشن ملائی
باریل والے کوٹھے

21 اتوار
سیک اینڈ جیز بال
ناریل والے کوٹھے

23 جمعہ
ملنگا وٹی چکن
ملائی مصالحہ قیر

22 جمعرات
کباب پوری سبزی
ایرانی چکن

21 بدھ
شملہ مرغ مکھنی
تندوری کباب

21 شنبہ
چکن پیسیا کی
چوپیس دو پیاز

19 اتوار
اگر دانہ کباب
سبزی کریم گوشت کے ساتھ

30 ہفتہ
انوکھی چکن
کوٹی بریانی

29 جمعہ
تصویری مشن
شاہی چکن کچھڑی

28 جمعرات
دم پخت چوپیس
ایک پلانٹ دو پوگرٹ

27 بدھ
ہانڈی نکیہ کباب
کھویا قیر

26 اتوار
مشن جلتل بڑی کباب
ٹرکس پوٹو کیسیرول

25 اتوار
کناکٹ جھری ہوئی مرچیں
سیک باڈن مینیسٹر وی سوپ



اسٹریٹ فرائی ران

تین کمانے کے کچے	چلی ماس	ایک کمانے کا پیچ	ایک عدد چھوٹی	ایک عدد	شکر	ایک لٹر سے دو گنا	جزا
تین سے چار عدد	ہری مرچیں	چار کمانے کے کچے	سب ماس	نہن سے چار عدد	برنی پیاز	حسب ذائقہ	مر سے لی ران
آدھی پٹی	والا اکوگ آئل	چار کمانے کے کچے	سرک	دو لٹر پائے کا کچا	کالی مرچ پس ہوئی	ایک پائے کا کچا	ٹنگ
						دو عدد	ٹنگ بسن بچاؤ اور
							پیاز

تزیین

- ران کو نصف دو حصوں میں تقسیم کر کے بڑے ٹین میں ڈال کر اس میں ٹنگ، چھپ کی ہوئی پیاز، بند گوبھی، شکر مرچ، ہری پیاز اور آدھا پائے کا کچا بسن ڈال کر ایک جیلی پانی سمیت اور میانی آٹھ پر پکھنے کہو۔
- اہل آنے پر آٹھ بجی کے ڈنگ کر ران کو مکمل کھنے تک پکا نہیں (دھکن کو بھاری بیڑ رکھ کر مکمل بند رکھیں اور دوسراں میں بار بار کھولنے سے گریز کریں)
- ران کٹے پر ٹین سے نکال لیں (سبز یوں کو ٹین میں بجی آٹھ پر پکھتے ہوئے ان کا پانی خشک کرالیں) اور ٹنڈی کرنے کہو۔
- ٹنگ بسن، سویا ماس، چلی ماس، سرکار اور کالی مرچ کو بنا کر ران پر اچھی طرح مل دیں
- بڑے ٹریٹنگ ٹین یا گرل چین پر ڈال کر اکوگ آئل اور میانی آٹھ پر گرم کریں اور ران وہ دونوں طرف سے سٹریٹ فرائی کر لیں
- اہلی ہوئی سبز یوں میں دو کمانے کے کچے والی اکوگ آئل ڈال کر اچھی طرح بھون کر پلہ میں نکال لیں

پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عُمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایت اللہ التمش
قُدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابراراجہ	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	ممتاز مفتی
نگہت عبد اللہ	سباس گل	عنیزہ سید	مستنصر حسین
رضیہ بٹ	زُخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیم الحق
رفعت سراج	اُمِ ہریم	نایاب جیلانی	ایم اے راحت

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ،
حناء ڈائجسٹ، ردا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسوسی ڈائجسٹ،
سرگزشت ڈائجسٹ، نئے آفاق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابنِ صفی،

جاسوسی دنیا از ابنِ صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔

دم پخت چائیس

اجزاء	
بکرے کی چائیس	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پسا ہوا	ذریعہ کھانے کا چٹج
دہی	دو پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چٹج
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چٹج
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چٹج
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چٹج
سرکہ	چار کھانے کے چٹج
آلو بخارے	آٹھ سے دس عدد
بری مرچیں پسی ہوئی	ایک چائے کا چٹج
ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- چائیس کو صاف دھو کر ہلکا ہلکا چل کر رکھ لیں، بھر سرکہ کے میں ایک کھانے کا چٹج نمک، اور چائیس پر مل دیں اور کچھ دیر کے لئے رکھ دیں
- دہی کو مونے سوئی کپڑے میں ڈال کر ذرا باکراں کا پانی اچھی طرح نکال لیں
- آلو بخاروں کو جو کراچی میں بھگو کر رکھیں اور حسب پھول جائیں تو انہیں مل کر چٹج نکال لیں اور اس میں دہی، لال مرچ، پستنا کنازیرہ، دھنیا، گرم مصالحہ اور بری مرچوں کا پیسٹ ڈال کر ملا لیں
- چائیس کا پانی پیٹنگ دیر اور پیسے انہیں ڈالڈا کوٹنگ آئل میں سنہری فرائی کرتے نکال لیں
- بھرتیا رکے ہوئے سھالے کے پیسٹ میں ڈال کر ہلکی آٹھ پر ڈھک کر دم پخت کرائی دیر پکا لیں کہ انہیں ٹھنڈا ہو جائیں

پریزنٹیشن

گرم گرم نان کے ساتھ عید ذریعہ لطف اٹھائیں۔
 تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



تکہ کلہی

اجزاء	
تکہ کلہی	ایک کلو
نمک	دو کھانے کے چٹج
اورک لہسن پسا ہوا	حسب ذائقہ
اورک	ایک کھانے کا چٹج
لہسن	ایک کلو
سرکہ	دو کھانے کے چٹج
زروٹے کا رنگ	حسب ذائقہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چٹج
ڈالڈا کوٹنگ آئل	ایک کھانے کا چٹج

ترکیبے

- تکہ مصالحہ مانے کے لئے چھ سے آٹھ ٹائٹ لال مرچیں، سفید زیرہ، ٹائٹ دھنیا، کالی مرچ، خشک ماش، سب ایک ایک چائے کا چٹج۔
- جانعلی اور شورتری آڈھا آڈھا چائے کا چٹج، چھبے سے آٹھ لوٹنگ، دو بڑی لالہ چٹی اور تین سے چار چٹوٹی لالہ چٹیں کالے کر تو بے پر بھون لیں اور گرامینڈر میں ہارنیک ٹین لہسن
- کلہی کے چوکور ٹکڑے کر کے باقو سرکہ کا کرڈس سے پندرہ منٹ دھکا کر دھو لیں یا پکھا ہوا چھلکے والا اورک لہسن ڈال کر سٹے ہوئے پانی میں ایک اہال دسے کر کلہی کو تھنلی میں ڈال دیں
- اورک لہسن، نمک، زروٹے کا رنگ اور لیموں کا رس ملا کر کلہی پر لگا کر پانچ سے سات منٹ رکھیں پھر اس پر تیار کیا ہوا تکہ مصالحہ اور ڈالڈا کوٹنگ آئل کے چٹج ڈالڈا کوٹنگ آئل لگا کر روٹوں کو سٹخوں میں پھر دھو لیں
- گرل ٹین کو ذریعہ پانی آٹھ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں پھر اس پر ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر سٹخوں میں لگی ہوئی کلہی کی بوٹیوں کو پیٹنگ لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم نان کے ساتھ عید ذریعہ لطف اٹھائیں۔
 تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





کسٹا کسٹ بھری ہوئی اسپین

عزیز صلیح

دفعہ: دو
دکھانے کے لیے: حسب ضرورت
نماز: صبح
ذائقہ: کنگ آئل

آدھا چائے کاٹیج
آدھا چائے کاٹیج
آدھا چائے کاٹیج

بہن:
کرم مصالحہ پہا ہوا
تسمیری مٹھی

ایک چائے کاٹیج
تین سے چار عدد
ایک عدد
ایک چائے کاٹیج

آدھ کھن پھا ہوا
لہسن کے جوئے
پیاز
پس دوئی لال مرچ

اجزاء
کناکٹ کے اجزاء

بڑی برنی مرچیں
نمک

ترکیب

- مرچوں کو درمیان سے چیرا لگا کر کٹیج نکال لیں اور صاف بھر کر رکھ لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوب چوب کر لیں
- بال، گردے، کچلی اور افز کو بھی طرح صاف دھو کر علیحدہ علیحدہ پانی میں ابال کر پانی پھینک دیں۔ پھر ان کو آدھی پیالی پانی میں کچلے ہوئے لہسن اور ہلدی کے ساتھ ابال کر کھا لیں
- فریجک پڑن یا تو سے پر دو دکھانے کے لیے کٹیج ڈال کر ان میں پیاز، کچلی اور نمک ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں اور ک لہسن، نمک، لال مرچ، ابال کر رکھے ہوئے تمام ہڑا اور ٹماٹر ڈال کر فرائی کریں
- بخاری کٹیج سے کچلے ہوئے تیز آٹیج پر ان کی فرائی کریں کہ ٹماٹر کا پانی خشک ہو جائے اور تیل علیحدہ ہو جائے
- ان کچر کو بھی طرح نمندا کر کے مرچوں میں بھر لیں اور اسی تو سے پر ایک سے دو دکھانے کے لیے کٹیج ڈال کر کھا لیں

پوسٹیشنل عید کی فرائی پر تمام گوشت کی ڈشز کے ساتھ یہ کناکٹ بھری مرچیں بھی بنا کر دے سکتے ہیں۔

تاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | تعداد: آٹھ سے دس عدد



معنی مسن مخلوکی



دوستوں سے
بیکاروں کے
چار گھنٹے کے

برنی مرچیں
پودینہ چوب کیا
ذالدا کوکب آکل

ایک پائے کاٹج
اور ماچائے کاٹج
ایک پائے کاٹج
ایک پیانی

مشیر مرچ
پھولی لالہ پھولی ہوتی
گرم مصالحہ پیاز
دہی

تین کھانے کے ٹکے
آدھی پیانی
ایک پائے کاٹج
زیادہ چائے کاٹج

کھانے کے اورے
فرائی پیاز
پوسی ہوئی لال مرچ
دھنیا پیاز

آدھا کھنڈ
حسب ذائقہ
ایک کھانے کاٹج
آدھی پیانی

اجزاء
کوسہ گوشت
نمک
اورک ہن پیاز
فریش کریم

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر پھلے میں رکھیں اور اس میں نمک، اورک ہن، دہی، لالی مرچ، دھنیا اور گرم مصالحہ ڈال کر میرینٹ کر کے رکھ دیں
- ذین میں ذالدا کوکب آکل کو گرم کریں اور اس میں میرینٹ کے دوئے گوشت کو ڈال کر لگی آج پر پکے رکھ دیں
- جب گوشت کچھ پکا جائے اور ہانی خشک ہونے لگے تو اس میں فرائی پیاز، چوب کیا، پودینہ، لہسی کئی ہوتی ہری مرچیں ڈال کر ملائیں اور مزہ فریش کریم میں پھے دوئے کا ہولہ کر گوشت میں شامل کر دیں
- لگی آج پر اتنی اور ہری مرچیں کو تیل پیسہ ہو جائے

پیریزنٹیشن گرم گرم ہوش میں نکال کر حسب پسند نان با شیرمال کے ساتھ پیش کریں۔

نیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پچاس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



عید الاضحیٰ

دھواں وہی پسندے

تین سے چار عدد
آدھی گنسی
حسب ضرورت

برنی مرچیں	ایک چائے کچھ	سببہ زرد	دس سے بار عدد	لہسن کے جرنے	آدھا کلو	اجزاء
برادھنیا	ایک چائے کچھ	کرم مصالحہ پہا ہوا	تین عدد درسیالی	پیاز	ڈیڑھ پیالی	پسند سے پار پے
دال VTF یا ستی	دو کمانے کے کچھ	خشک ماش	چھ سے آٹھ عدد	ٹاہٹ لال مرچیں	حسب ذائقہ	دہی
	ایک کمانے کا کچھ	پھینچا پسا ہوا	ایک چائے کچھ	ٹاہٹ وحنیا	دو اچھ کھنکرا	نمک
						ادھک

ترکیبے

پسندوں کو کچل کر چپنا کر لیں اور ان پر پھینچا چھنی طرح سے ل کر رکھیں۔
 دال VTF یا ستی میں پار ایک کئی: دوئی پیاز کو سبزی فرانی کر کے نکال لیں اور پورا کر لیں۔ خشک ماش، دھنیا، زیرہ اور لال مرچ کو ذرے پر بلا کر ماریوں کر کر اسٹار میں پار ایک چپیں لیں۔
 آدھی پیالی دہی میں نمک، پسا ہوا خشک مصالحہ، پیاز، کچا اور دالارک لیں اور گرم مصالحہ (چائفل، بوزنی، بادیاں، برنی اور چھوٹی الاچھی) ڈال کر ماریں اور اس سے پسندوں کو سبزیٹ کر سکتے کو: دین
 چرن میں تین کمانے کے کچھ دال VTF یا ستی ڈال کر گرم کریں اور اس میں سبزیٹ کئے: دوئے پسند سے ڈال کر درسیالی آٹھ پر پکھنے، کھو: دین
 پانچ سے سات منٹ بعد آٹھ کئی کر دیں اور اتنی دیر پکا لیں کہ وہی کاپانی خشک ہو جائے اور پسند سے مکمل گل جائیں۔ پھر ایک پیالی دہی کو چھینٹ کر اس میں چنگلی نمک، پوپ کیا: دال برادھنیا اور
 برنی مرچیں ملا لیں اور پسندوں پر ڈال دیں
 اوپ سے دھبنا: دال کھانہ کر پانچ سے سات منٹ ہم پر رکھ دیں۔ پوسٹہ سے اتار کر دال نکال لیں

پوسٹہ ٹیشٹوشے پلہز میں نکال کر پیاز کے لچھوں اور برنی مرچوں سے تھامیں اور سید کے خاص: موقع پر اٹھے باشرمال سے مانیو پیش کریں۔

نیاری کا وقت: آدھا گنسی | کھانے کا وقت: نمک گنسی | افراد: چار سے پانچ کے لئے



قصورى مسٹن



آجی پانی
تینا سے چار عدد
آجی پانی

بھین
بڑی مرچیں
والا کوٹنگ آئل

ایک چائے کاس
ایک کھانے کاس
دو عدد

بھین، دوٹی لال مرچ
پنا، دارغیا
لہاز

تین سے چار جڑے
دو عدد ورسائی
دو سے تین عدد
ایک کھانے کاس

پناز
۱۱ بت لال مرچیں
۱۱ بت گرم ہنسا

آدھا کھنڈ
ایک چائے کاس
حسب ذائقہ
آب انجھ بنگورا

اجزاء
کمرے کا گوشت
قصورى بھین
نمک
ادک
ترکیب

گوشت میں کچلا، دو ادک بھین ڈال کر ہلکی آنچ پر تھیں تاکہ وہ اپنے ہی پانی میں گل جائیں۔
بھین میں ڈالنا کوٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں گرم ہنسا، بہت لال مرچیں اور بارہ ایک کئی دوٹی پناز ڈال کر سنہری فرانی کریں۔
پھر اس میں نمک، وال لال مرچ، دارغیا، بھین مرچیں اور ڈالنا ڈال کر تھیں اور تھیں ٹھنڈا ہونے پر اس میں ابلا ہوا گوشت، بھین، دوٹی، دہی اور قندہوری بھین ڈال کر تھیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔
تین ٹھنڈا ہونے پر اچھی طرح ہون کر چوبیس سے اتار لیں۔
پہر سب ڈیٹیشن گرم گرم آتش میں نکال کر حسب پسند مان یا ابلے ہوئے چادرن کے ماتھ پیش کریں۔
ناری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چونتیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



عید الاضحیٰ

ملائی کھانے

اجزاء	آدھا کلو	ہا ہل پتے	آدھ پانی	پانی	چائے پانی
میدہ	200 گرام	مچھنی الاچی	تھوڑے سے آدھ عدد	پانی	تین پالی
کھویا	ایک کھانے کا چمچ	نودھ (سرخ اور سبز)	پانی	پانی	تین پالی
کارن لٹار					حسب ضرورت

ترکیبے

- میدہ سے مین دیکھانے کے لیے 200 گرام VTF دالدا اور کھویا کا ایک کھانے کا چمچ لیں اور کھویا تھوڑا پانی ڈالنے پر بڑے نرم گوندہ لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لیے لٹل کے نیچے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں۔
- گوندہ سے دو سے میہ سے دو چھوٹے پیڑے الگ کر لیں اور دونوں میں پانی کا پھیلاؤ دیتے ہوئے نوڈھ شامل کر لیں (ایک میں سبز اور ایک میں سرخ)۔
- بیک میڈ کے ڈالدا میں مین لیں اور رنگین پیڑے کی دواج چھڑنی پٹی تیل کر کے رستے سے تھوڑا سا چھوڑ کر بڑی روٹی پر ساتھ ساتھ لیں۔
- کارن لٹار اور دیکھانے کے لیے VTF دالدا بنا لیں اور کھویا کا ایک کھانے کا چمچ لیں اور روٹی کر لیں۔ دواج کے پیڑے کاٹ کر ہاتھ سے دبا کر چھپا کر لیں۔
- باریک گئے دو سے ہا ہل پتے کو کھوئے میں ملا کر ان کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا لیں اور پیڑے کے درمیان میں رکھ کر است دوسرے پیڑے سے بند کر دیں رکھ دیں اور باکریچھی طرح تیل کر دیں اور ڈھک کر پختی کے لیے کھنڈور بنا لیں۔
- کر اسی میں دالدا VTF دالدا کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور ان تیار کئے ہوئے کھانوں کو لٹلی ڈالنے پر سنہری فرانی کر لیں۔
- تین پالی ملا کر اچھی طرح گھول لیں اور ان میں الاچی کے دانے ہیں کر ڈالیں اور درمیانی آگ پر پکانیں کہ گاڑھا سا شیرہ بن جائے۔ کھانوں کو شیرہ میں ڈال کر بیس منٹ رکھیں تاکہ شیرہ ان میں اچھی طرح جذب ہو جائے۔

پیرینٹیشنل مشین میں کھانے کے لیے تیار کر لیں اور حسب ذیل طریقے سے لگ کر پیش کر سکتے ہیں۔



پہلی کولا ڈا

ط سوپوں کے روک



اجزاء

بجی
انٹاں
دہانت یا کیت

ترکیبے

کوہیم کو صاف خشک پیالے میں ہل کر خوب ٹھنڈی کر لیں۔ پائینٹ کو کش کر کے پیالے میں ڈالیں اور گرم پانی پر رکھ کر پھل لیں۔ پھر اسے کواکونٹ ملک کے ساتھ پیوند کر کے ٹھنڈا کرنے دیکھیں۔
کوہیم کو الیکٹریک بیڑ سے جلاھا: ونے تک چینٹ کو فریج میں رکھ دیں
انٹاں اور بیجی کو: ہنڈو میں ڈال کر پیوند کریں اور فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن

پیش کرنے کے نام پر پیوند کے دوے پھل اور کوہیم اور کواکونٹ ملک کو ہنڈو میں ڈالیں اور چوراکی ہوئی برف شامل کر کے اچھی طرح پیوند کریں۔ خوبصورت سے گلاسوں میں نکال کر ٹوٹو کواکونٹ چمک کر پیش کریں۔
تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بنانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

بجی
کندہ سنڈلک
خشک روہہ کا پاؤڈر

ترکیبے

200 گرام
ایک بیانی
ایک بیانی

بادام پیستے
بادام کا مسس
والا VTF باہتی

بادام پیستوں کو گرم پانی میں بھا کر رکھیں پھر چمکا کا ہل کر پھیلا کر خشک کر لیں اور انہیں ہوتا ہوا کونٹ لیں
سایوں کا پورا کر کے اسے والا VTF باہتی میں الائی کے دانوں کے ساتھ بھجھ لیں۔ خست ہونے پر پورے سے اتار لیں
پھر اس میں روہہ کا پاؤڈر اور کندہ سنڈلک ڈال کر جھڑنی سے ملائیں اور چمکانی کی ہوئی نرے میں پھیلا دیں
اس پر کٹے ہوئے بادام پیستے پھیلا لیں اور چاہیں تو اس کو تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر رول کریں باقیلیاں بچ لیں

پریزنٹیشن

رول کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر پھینچ دیں ٹھنڈی کریم کے ساتھ پیش کریں۔
تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

میٹ بالزان مینیسٹرونی سوپ

اجزاء

پکن کا تیر	200 گرام	ذیل روئی کا سائس	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	تخنئی	نیم پیالی
اورک بسن پھاوا	ایک چائے کا چمچ	کس ہزیاں	ایک پیالی
ساز	ایک عدد	پاسٹا	آدھی پیالی
کالی مرچ تھی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا لیو آکل	دو کمانے کے چمچ
انڈا	ایک عدد		

ترکیبے

- تمام ہزیوں (گاجر، ماش، برہ کوئی اور پھلیوں) کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ جن میں ایک کمانے کے چمچ ڈالڈا لیو آکل میں ان ہزیوں کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ، پاسٹا اور تخنئی ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- قیے میں اورک بسن، پیاز اور ذیل روئی کا سائس ڈال کر چار بجیں ہیں لیں۔ پھر اس میں انڈا، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چھوٹے چھوٹے کوفے بنا کر ایک کمانے کے چمچ ڈالڈا لیو آکل میں پکے پکے فرائی کریں اور پکے ہوئے سوپ میں ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکا لیں
- آخر میں باریک کئی ہوئی بری پیاز کی چٹاں، ڈال کر چھوٹے سے آٹا لیں

پریزنٹیشن

کرم گرم دھن میں نکال کر اس غذا ایتھرے سوپ کو حسب پسند کر ہن (ذیل روئی کے سنہری فرائی کئے ہوئے چھوٹے ٹکڑے) یا سوپ انٹلک کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
انفرادی چار سے پانچ کے لئے





ہر امصالی طوبی کباب

ایک کمانے کا بیج
تین سے چار کمانے کے بیج

پینا پیرا اور
ڈالڈا کو کنگ آئل

آدھا چائے کا بیج
آدھی پیالی
آدھا چائے کا بیج

کالی مرچ ایسی بری
تین تین گرم
گرم مٹا لہو پیرا اور

آدھی گھی
دس سے بارہ عدد
دو کمانے کا بیج

ہر اٹھنیا
ہری مرچیں
پودینہ (باریک کٹا ہوا)

آدھا کدو
مضبب ڈالڈا
ایک کمانے کا بیج

اجزاء
چکن
ٹک
اورک ایسن پیرا اور

ترکیب

- بخیر ہڈی کی چکن کی چھ کور بونیاں کاٹ کر ہتھ کر رکھ لیں
- ہر اٹھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو چھین لیں اور اس میں اورک ایسن، نمک، گرم، نسا طار اور پینا پیرا ملا لیں
- نسا لے کے اس کچھ میں چکن کی ہڈیوں کو ڈال کر اچھی طرح مہرینٹ کر کے رکھ دیں
- پکانے سے پہلے دیکھتا ہوا کدو کٹ کر دو میاں میں رکھ کر اوپر سے ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال دیں
- دن رات بعد کو کنگ آئل کر اس میں گرم مٹا لہو پیرا اور فرائیٹنگ تین باگرل تین پر دیکھ کر درمیانی آج پر اٹھ پلٹ کرتے ہوئے فرائیٹ کر لیں

پریزنٹیشن کے پیارے بھوسوں اور چھاتی بانان کے ساتھ اس غذا سے بھرنا ڈاش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



برنی کباب



جزء	تہہ	ٹنک	اورک بسن پو: ۱۱	ریاز
۱۱۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام
۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام
۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام
۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام
۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام
۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام
۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام
۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام
۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام	۱۰۰ گرام

ترکیبے

- تھے کو صاف دھو کر چھائی میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اسے تین میں ڈال کر اس میں ٹنک اور ک بسن ۱۱۰ گرام، مرچ، ہلدی اور دق ڈال کر درمیانی آگ پر پکا لیں۔ کچھ طرح پانی خشک کرنے پر چوبیس سے ۱۲ تھیں
- خشک کر کے تھے کو بیاز، برنی مرچیں، ہیرا، مٹیا اور ذیل روٹی کے سائس کے ساتھ پیس لیں۔ اس میں داندے ڈا کر تھے کے دھوئے کر لیں
- خشک کی ٹنک ڈش میں پکا سا ڈالڈا کو ٹنگ آئل کا کر اس میں تھے کے ایک تھے کر پیس یا کر ڈالیں پھر اس پر تینا ایلے ہوئے اندوں کی ماس کو کات کر ڈالیں اور ان پر پکا سا ٹنک اور کانی مرچ چھڑک دیں
- اوپر سے تھے کے دوسرے تھے کو پیس یا کر ڈال دیں اور ایک سے دو کھانے کے تھے ڈالڈا کو ٹنگ آئل چھڑک کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں ۱۶۰C پر سنہری ہونے تک بیک کریں
- ہر ایک کئے ہونے باور اور چار منخر کو ایک کھانے کے تھے ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے رکھ لیں
- ٹنک نے کو اوون سے نکال کر اوپر سے فرائی کئے ہوئے مزیات چھڑک دیں

پریزنٹیشن

خندے ہونے پر ان کھاؤں کو برنی کے ٹکڑوں کی طرح پکا کر کات میں اور پیس کی پارٹی میں ان غذا بیت خمرے کھاؤں کو ایلے ہوئے مزار سوہت کارن کے ساتھ پیش کریں۔



بیف اسٹراپٹ

ایک چائے کائچ	تازہ پارسلے	آدھا چائے کائچ	مٹیر مرغی پس ہوئی	ڈال سے بار اندر	شراب	آدھا کلو	اجزاء
چار کھانے کے کائچ	بارجرین یا کھن	ایک پیالی	سار کریم	ایک بند	پاز	حسب ذائقہ	بٹر بیف
دو کھانے کے کائچ	ڈالڈال کو کنگ آئل	آدھا چائے کائچ	ہانغل	ایک چائے کائچ	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	آدھا چائے کائچ	ٹنگ
							فلک ایس کو پاڈار

ترکیبے

- تیار ہنر بیف لے کر اس کے پارے پے کاٹ لیں۔ ذین میں دو کھانے کے کائچ بارجرین یا کھن اور ایک کھانے کائچ ڈالڈال کو کنگ آئل ڈال کر گرم کریں۔
- اس میں پارے ڈال کر ان پر ٹنگ اور کالی مرچ چڑکیں اور تیز آگ پر سنہری فرانی کر کے نکال لیں۔ پھر اس میں چن میں باریک کئی ہوئی پیاز کو پکا سا نرم: دے تک فرانی کریں اور گوشت کے ساتھ ہی نکال لیں۔
- اس میں بارجرین یا کھن اور ڈالڈال کو کنگ آئل ڈالیں اور اس میں باریک کئے: دے شرور مڑ اور بیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ فرانی کریں، ساتھ ہی پکا سا ٹنگ اور فیر مرغی چڑک لیں۔
- آخر میں اس پر پھا: دا ہانغل چڑک لیں اور آگ بجکی کر کے سار کریم ڈال دیں۔ کریم کو امتیاط سے ہلکی آگ پر پکا لیں اور جب وہ گرم: دے پر آجائے (اٹلنے پر نہیں) تو اس میں فرانی کر کے رکھا: دا گوشت اور ہاڑ سائل کریں۔
- اچھی طرح ادا کر جو ہے سے ادر لیں اور ہار یک کھا: دا تازہ پارسلے چڑک دیں۔

پوریز فٹیشنر اس مندر: دے کو گرم گرم اہلی: دہنی بیکرونی، آسٹیکسٹی ایچاواں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے تین منٹ | پختہ کرنے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



آٹا، پیاز، گھی

میرچ، زین یا کھن، ڈالڈا کوکاک آئل

آدھا چائے کا مٹی، پانچ سے چھ عدد

کولی مرچ پس پیس ہوئی، شہد

سب ڈالڈے، آدھی پیاز، حسب ضرورت

تھلک، مینج، میدہ، آدھا مکھ، حسب پسند، دو کھانے کے پیچ

اجزاء
پکن
لیمن گراس
لیمون کورس

ترکیبے

- بغیر بذنی پکن لے کر صاف دھو لیں اور تھوڑے دیر فریزر میں رکھ کر اس کو اسٹریس میں ٹوٹ لیں۔ شہد مزے ملا کر کھا کر رکھ لیں۔
- لیمن گراس کو چھیل کر ہر ایک چوب کر لیں (اس کا ذائقہ اور خوشبو بہت تیز ہوتی ہے۔ اسی لئے آدھا کلو پکن کے لئے آدھے سے ایک پائے کا پیچ لیمن گراس ہونی ہوتا ہے۔ پانچ سے نو عدد میں لیمن کورس چار کھانے کے پیچ استعمال کر لیں)
- پکن کے اسٹریس پر تھک اور کالی مرچ اچھی طرح کاؤ بن اور ان پر ہاؤ ساٹنگ میدہ پیچ کر لیں۔ فریجنگ چین میں دو سے تین کھانے کے پیچ مار ڈالیں یا کھن میں ڈالڈا کوکاک آئل ڈال کر بیکسا گرم کریں اور اس میں پکن اسٹریس کو سیرس فرائی کر کے نکال لیں (گرم ہون میں رکھیں تاکہ پیش کرنے تک پکن گرم رہے)
- اتنی فریجنگ چین میں لیمن گراس، لیمن کورس، شہد مزہ اور کھنی ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکا لیں (تھک اور کالی مرچ چیک کر کے حسب پسند شامل کر لیں)
- پیچ چلاتے ہوئے جب ساس گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں مارجرین یا کھن ڈال کر اسے چھلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پکن کی پلیٹ پر یہ ساس ڈال کر پیش کریں۔ اس مزہ اور ڈش کو حسب پسند ہارنگ برینڈ اے ڈے پاول یا ایل بی ایچ کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔



پکن احبابی بریانی

آدھا چائے کانچ	بہتسی دان	ایک کھانے کوٹھی	سنبھڑ مرچ لگا ہوا	تین سو بیانی	بیاز	ایک کلو	اجزاء
ایک چائے کانچ	سبب	دو کھانے کے کانچ	تین کھانے کا رس	پارستہ ہوا پھانے	شمار	آدھا کلو	چاول
حسب پسند	کڑی پتے	آٹھ سے دس عدد	تیرت لال مرچیں	دبیر کھانے کوٹھی	تین دوئی لال مرچ	سب ڈالنے	نمک
آدھی ٹہنی	براہنڈیا	ایک چائے کانچ	تیرت رانی	ایک چائے کانچ	بند	دو کھانے کے کانچ	اورک بسن پیاز دا
آدھی بیانی	ڈالڈا کنولا آئل	آدھا چائے کانچ	گلوٹی	ایک کھانے کانچ	دھنیا کڑا ہوا	چور سے پچھو	دوئی برنی مرچیں

ترکیبے

دوئی کو پھینٹ کر اس میں نمک، اورک بسن، دوئی ال مرچ، ابلدی اور فرائی کی دوئی پیاز، ڈال، کولہا، تین سو بیانی اور چکن کھانے سے میرینٹ کر کے رکھ دیں۔
 رانی کو کھنٹی، بہتسی دان اور ہانف کو کوٹ لیں اور اس میں دھنیا اور زمر بھن شامل کر دیں۔ چن میں ایک چائے کانچ ڈالڈا کنولا آئل میں ان مصالحے کو ڈاکر ہکا سا بھون کر شہڈا کر لیں۔
 برنی مرچوں کو درمیان سے چیرا کر (اگر زیادہ چھوٹا پسند نہ ہو تو مرچوں کے بیج نکال لیں) اس میں یہ مصالحے تمول تھڑا بھر دیں۔
 اچار کے مصالحے والے پیسن میں ڈالڈا کنولا آئل میں کڑی پتے اور تیرت لال مرچیں ڈال کر تڑا کر لیں پھر اس میں کھنٹے ہوئے ڈالڈا ڈال کر اچھی دھ فرائی کریں کہ وہ مکمل طور پر مگن جائیں۔
 ان میں چکن ڈال کر لائیں اور درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں۔ دوسری طرف چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھرنے کے بعد نمک اور کڑی پتے ملے ہوئے پانی میں ایک کئی ڈال کر پھان لیں۔
 چکن مگن پڑ جائے تو اس میں باریک کٹا دھرا دھنیا اور گھرنی ہوئی مرچیں رکھ کر اوپر سے اچھے ہوئے چاول ڈال دیں۔ ایک کلو کھنٹی آگ پر پھر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: انہی طرح لاکر ڈش میں نکالیں اور اپنے خاص تہوار مزید ٹولہ ورت اور ڈالڈا وار بنائیے۔

تہاری کا وقت: آدھا گھنٹہ۔ پکانے کا وقت: بہتسی سے چالیس منٹ۔ ڈالڈا کانچ سے چھ کے لئے

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

پاک سوسائٹی خاص کیوں ہیں:-

ہائس کو الٹی پی ڈی ایف
ایڈ فرس لنکس
ایک کلک سے ڈاؤن لوڈ
ڈاؤن لوڈ اور آن لائن ریڈنگ ایک پیج پر
کتاب کی مختلف سائزوں میں اپلو ڈنگ
ناولز اور عمران سیریز کی مکمل ریجنج

Click on <http://paksociety.com> to Visit Us

<http://fb.com/paksociety>

<http://twitter.com/paksociety1>

<https://plus.google.com/112999726194960503629>

پاک سوسائٹی کو فیس بک پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو ٹویٹر پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو گوگل پلس پر جوائن کریں

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس

بک پر رابطہ کریں۔۔۔

ہمیں فیس بک پر لائک کریں اور ہر کتاب اپنی وال پر دیکھنے کے لئے امیج پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں:-

Dont miss a singal one of your Favourite Paksociety's Update !

- i. Open Paksociety Page.
- ii. Click Liked.
- iii. Select Get Notifications.
- iv. Select See First.

All Done

Like Message

Get Notifications
Add to Interest Lists...

Unlike

IN YOUR NEWS FEED

See First
See new posts at the top of News Feed

Default
See posts as usual

Unfollow



انار داس کباب

اجزاء

تیرہ ٹک ادراک بسین پیاز اور ایک کمانے کاج

آدھا کلو حسب ذائقہ ایک کمانے کاج

انار داس پھاوا کچی ہوئی لال مرچ گرم مصالحہ پیاز

ایک کمانے کاج ایک کمانے کاج

ایک روٹی کے سٹانس پاؤں کا آٹا انڈے

چار عدد پیاز تین چھٹائی پیاز دو عدد

دودھ ڈالٹا سن فلاور آئل

آجھی پیاز حسب ضرورت

ترکیب

- تیرے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھیں اور اچھی طرح خشک کر لیں
- بڑے پیالے میں ذیل روٹی کے سٹانس کو پیاز کر کے رکھیں اور ان پر دودھ اور انڈے ڈال دیں
- تیرہ حسب اچھی طرح خشک ہو جائے تو اسے ذیل روٹی والے پیالے میں ڈالیں اور ان میں ٹک اور ک بسین اور انار داس لال مرچ گرم مصالحہ اور چاول کا آٹا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پندرہ سے تیس منٹ قیے کو فریج میں رکھنے کے بعد اس کے بڑے چھٹے کباب بنائیں
- فریجک چین میں ڈالٹا سن فلاور آئل اور سیانی آٹا پیچ کر گرم کریں اور ان کبابوں کو سنبری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار کبابوں کو پیاز کے لمبوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں (انار داس کی کھانسی اور فوشو کی وجہ سے انہیں پیٹن کے بغیر بھی انجوائے کیا جاسکتا ہے)۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فریجنگ کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | تعداد: بارہ سے پندرہ عدد | افراد: تین سے چار کے لئے



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے چھ کے لئے

اجزاء

بھول گوبھی	200 گرام	ادک	دو سے تین عدد
شامریج	ایک عدد	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد
سیم کی بجلی	100 گرام	تامت رائی	ایک چمچنی چائے کانچ
آار	دو عدد	شیتی دانہ	ایک چمچنی چائے کانچ
لہاز	چار عدد	سفید تل	ایک کھانے کانچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا تاریل	ایک کھانے کانچ
پسا ہوا پس	ایک کھانے کانچ	بادام	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد	برادھیا	آدھی گھنٹی
تامت لال مرچیں	چار سے چھ عدد	ڈالڈا کوٹک آئل	حسب ضرورت
بھنا کنا زیرہ	ایک چائے کانچ		

ترکیبے

رائی، شیتی دانہ، ادک، الائچی، تامل، بادام، ناروں اور برادھیا بنا کر چھین لیں۔
 آار، بھول گوبھی اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں۔
 چین میں ڈالڈا کوٹک آئل کو گرم کر کے اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کر کے نکال لیں۔
 پھر آری ڈالڈا کوٹک آئل میں بھول گوبھی اور پیاز کو ایک ایک کر کے فرانی کر کے نکال لیں اور اس میں پیاز، بادام اور
 چھین کر رکھے ہوئے مصالحے ڈال دیں۔
 اسی طرح بھون کر اس میں پیاز، تامل، بھول گوبھی اور پیاز (شملہ مرچ کے لئے) اور فرانی پیاز ڈال کر
 لٹا کر چھین کر فریانی آج پر دو سے تین بار منٹ پکائیں۔
 پھر اس میں شامریج اور باریک کٹا ہوا برادھیا ڈال کر بھنی آج پر پانچ سے سات منٹ پک کر رکھیں۔
 پیریزنٹیشن کے گرم گرم مزیدار ڈالڈا پوری سبزی کو پوری پارائشوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے



تاریل کے کوٹھے

اجزاء

تیمہ	آدھا کلو	گرم پسا ہوا تاریل	ڈالڈا کوٹک آئل
کوئٹ نمک	آدھی پیالی	برنی مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	چھوٹے	آدھی پیالی
ادک پس پیاز	ایک کھانے کانچ	لیموں کا رس	ایک کھانے کانچ
پیاز	تین عدد اور سیانی	کڑنی پتے	حسب پسند
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کانچ	ڈال روئی کے ملائو	دو عدد
پسا ہوا برادھیا	ایک چائے کانچ	ڈالڈا کوٹک آئل	آدھی پیالی
بلدی	آدھا چائے کانچ		

ترکیبے

دو پیاز کو پار پیس کچی ہیں اور اس میں نمک، ادک، پس، ڈالڈا مرچ، آدھا چائے کانچ گرم پسا ہوا تاریل، برنی
 مرچیں، چھوٹے، پسی ہوئی لال مرچ کے ساتھ ڈال کر باریک پیس لیں۔
 اس کچر میں نمک اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس کے چھوٹے ساڑھے کے کوٹھے بنا کر رکھ لیں۔
 چین میں ڈالڈا کوٹک آئل کو گرم کریں اور اس میں کڑنی پتے ڈال کر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز ڈال کر سنہری فرانی کریں۔
 پھر اس میں نمک، برادھیا، بلدی اور گرم پسا ہوا تاریل کو بھنا لیں اور اس میں کوئٹ نمک ڈال دیں اور بال ڈالنے پر
 آدھی پیالی پانی اور کوٹھے ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ بھنی آج پر پکائیں۔
 پیریزنٹیشن کے ان خاص کوٹھوں کو مزہ لے لے اور بے جا داؤں کے ساتھ دو بالا دو باا ہے۔



میتھی کر رہی گوشت پیٹ کے ساتھ

اجزاء

بیس
دہی
گوشت
نمک

آدھی پیالی
دو پیالی
آدھا کلو
حسب ذائقہ

ادریک بسن پیکانہ
پیاز
پسی ادنی لال مرچ
بلدی

ایک کھانے کا کچ
دو عدد
ایک کھانے کا کچ
ایک چائے کا کچ

چھٹی ماہ
دہت زالی
نہرونی میٹھی

چند دانے
ایک بے نمائی چائے کا کچ
ایک چائے کا کچ

ہرق مرچیں
ذالدا کنولا آکس

چھ سے چھ عدد
آدھی پیالی

ترکیب

- بازو بیٹنڈر میں بیس اور اس میں بیس چمان کر ڈالیں، یکجان ہو جائے پھر اس میں دہی اور تین پیالی پانی ڈال کر پانڈ کر لیں
- تین میں اس کچھ کو ڈال کر اس میں بلدی شامل کریں اور کچی آٹھ پر پکنے رکھ دیں
- گوشت کو صاف دھو کر ادریک بسن ڈال کر کچی آٹھ پر پکنے دیں اور پکنے کے بعد گوشت کا انا پانی خشک ہو جائے
- پھر غلیجہ دہی میں ذالدا کنولا آکس میں زیرہ، رائی اور میٹھی دان ڈال کر کڑا کڑا لیں اور اس میں ہری مرچیں، لال مرچ اور نہرونی میٹھی ڈال کر پانی کا چھینٹا دینے دوئے بھی نہیں
- مسالے کی خوشبو آٹے لگے تو گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور اسے پکتی ہوئی کڑھی میں شامل کر دیں
- کچی آٹھ پر نیکل پیٹھہ ہونے تک پکانیں پھر نمک ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریپریٹیشن اسٹے ہرے چادلوں پر زیرہ کا بگھار لگا کر اس مزیدار کڑھی کا لطف اٹھائیں۔

نیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے



گرین اوٹین رائس

اجزاء	تعداد	تعداد	تعداد	تعداد
چکن	200 گرام	لٹاؤ کچپ	دو یا ساں	پارکمانے کے تھچ
چاول	آدھا کلو	سلی ہوئی لال مرچ	بہن ہونی ہرنی مرچیں	ایک چائے کاس
ہری پیاز	آدھا کلو	لٹاؤ کچپ	ڈالڈا کوکٹ آئل	پارکمانے کے تھچ

ترکیبے

- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابل کر چھان لیں اور پھیلا کر ٹیل کے کیڑے سے زحک کر ٹھنڈے کرنے رکھیں۔ ہری پیاز کی صرف پیٹوں کو چوب کر لیں
- چکن کی پیٹوں کو لٹاؤ کر کے ان پر نمک چھڑک کر چار سے پانچ منٹ رکھیں اور جب پانی ٹھنڈے ہو جائے تو اسے اٹک کر درمیانی آگ پر پکا کر پانی مکمل طور پر خشک کر لیں
- بہن میں ڈالڈا کوکٹ آئل کو گرم کریں اور اس میں پیٹوں، دوٹی ہرنی مرچوں اور چکن کو سنہری، دہنے تک ترائی کریں پھر اس میں ابلے ہوئے چاول، ہرنی پیاز اور لال مرچیں ڈال کر ترائی کریں
- اچھی طرح گرم، دہنے پر ٹماٹو کچپ اور سویا ساں ڈال کر ملائیں اور پورے لیے سے اتر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر پیش کریں۔

جاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: جس سے چھپس منٹ | الزاد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

چکن	ایک کلو	فریش کریم	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	بادام	بیس سے بارہ عدد
اورک لیسن پیا: دا	ایک کھانے کا چمچ	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
فرائی پیاز	آدھی پیالی	لیمون کارس	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	کیوڑ، ہینسنس	چند ٹکڑے
دی	ایک پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، بادام کو گرائنڈر میں ہار کٹ کر لین اور الائچی کے دانے نکال کر چیس لیں
- تین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل آگرم گرم کریں اور اس میں اورک لیسن اور چکن ڈال کر تیز آگ پر تین گونے فرائی کریں کہ چکن سنہری ہو جائے
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، ہینسنس، ہوئی وہی فرائی پیاز اور پسی ہوئے بادام ڈال کر پیالی آگ پر تین سے چار عدد ہار دنت پکائیں
- آخر میں اس میں کریم، کیوڑ، لیمون کارس اور پسی ہوئی الائچی ڈال کر تین آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پوری ٹیبلٹس ڈش میں نکال کر چوب پختہ ہوئے نمائے سے سجائیں اور تلی ہوئی پیاز اور لہسن کے ساتھ پیش کریں۔



نیاری کا وقت: دل سے چند منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چمچ سے چھ کے لئے

شملہ مرغ مگھنی

اجزاء

چکن	ایک کلو	بجٹ، جھنیا	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرغ	ایک عدد	شیدہ مرہ	ایک کھانے کا چمچ
اورک لیسن پیا: دا	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد	ہوئی، ڈولی کھانی	ایک چائے کا چمچ
پنے کی دال	چار کھانے کے چمچ	لیمو، صاف پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ٹائر	چار عدد	ہری مرچیں	حسب پسند
دودھ	ایک پیالی	مارچرین یا کھن	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیبے

- پننے کی دال کو دھو کر دو پیالی پانی میں بیگو کر رکھ دیں، جب پھول جائے تو پکا کر نکالیں اور مکمل گھنے کے بعد اس میں نمائے ڈال دیں
- جب نمائے مکمل جائیں پھر سب سے اتار کر اس میں دو عدد اور جھنیا، دا کٹا، اور مرہ ڈال کر اسے پینڈ کر لیں
- تین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز، سنہری فرائی کر کے نکال لیں، اسی تین میں جھنیا، دا کٹا، اور جھنیا اور اورک لیسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں۔ پھر نمک، لال مرچ اور پسی ہوئی (صاف دھو کر رکھی ہوئی) ڈال کر اچھی طرح خوبیں
- جب چکن کی رنگت سنہری ہو جائے اس میں فرائی پیاز اور پینڈ کیا دو نمائے ڈال کر ڈھک دیں
- درمیانی آگ پر پکائے ہوئے جب چکن گھنے پرا جائے تو اس میں لیمو، پسی ہوئی، شملہ مرغ، کالی مرچ، کھانی پاؤڈر، اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور گرم نمائے ڈال کر تلی آگ پر دم پر رکھ دیں

پوری ٹیبلٹس ڈش میں نکالنے ہوئے اس میں مارچرین یا کھن شامل کر دیں اور گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔





ملکتاؤنی چکن

اجزاء	ایک کلو	چائے	دو عدد اور بیانی	سفید زرد	ایک کھانے کا چمچ	کوکوٹ ملک	آیت بیانی
چکن	حسب ذائقہ	چائے	دس سے بار عدد	ششخاش	ایک کھانے کا چمچ	کرزی پتے	سبب پسند
نمک	دو کھانے کے چمچ	۴۰	کھانے کا چمچ	کرئی پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکک آکس	آجی بیانی

ترکیبے

- لال مرچوں کو جھنک کر پیس کر پیسٹ بنالیں، ایک پیاز کو چیس لیں اور ایک بار ایک کات کر سنہری فرائی کر لیں۔ دھنیا زرد اور ششخاش کو بھون کر گرائینڈ کر لیں
- چینس؛ ڈالڈا کوکک آکس کو کرائی پتے ڈال کر گرم کریں اور اس میں اورک بسن اور پیس ہوئی پیاز ڈال کر بھونیں۔ جب سنہری ہونے پر آجے تو اس میں بھنا ہوا پیاز اور مصالحہ اور مرچوں کا پیسٹ ڈال کر ایک سے دو منٹ بھونیں
- پھر اس میں چکن، نمک اور کرئی پیسٹ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجے۔ آخر میں کوکوت ملک اور فرائی کی ہوئی پیاز ڈال کر کئی آٹھ پر دم پر رکھیں
- پریزنٹیشن کے لیے گرم گرم ڈش میں نکالیں اور ابلے ہوئے چادروں کے ساتھ پیش کریں۔
- نوٹ: کرئی پیسٹ بنانے کے لیے سردار چینی، کئی مرچ، ستاڑ، الال مرچیں، ہر کد اور ڈالڈا کوکک آکس کو ملا کر بلینڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔
- تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سرویس کی جانب سے ہم ڈالڈا کادستریحوالت ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آرام اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاعر اور ریسیپی کوٹیشن پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کادستریحوالت ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کادستریحوالت میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند کارٹین، جنہوں نے ڈالڈا کادستریحوالت ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا براے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

K&N's wins 7 medals and a special trophy at IFFA, in Frankfurt, Germany

(International Quality Competition)

K&N's submitted 7 products from its **Deline**[®] range (4 skinless sausages and 3 cold cuts) for the competition, and was awarded **5 gold medals; 1 silver medal; and a bronze medal** against entries from European Union, North American, South American and Asian countries.

A special trophy for winning 5 gold medals was also awarded to K&N's



Frankfurter Sausage
Gold



Breakfast Sausage
Gold



Jumbo Frank Sausage
Gold *to辣椒 peppers & cheese*



Pepperoni Slices
Gold



Bologna Slices
Gold



Jumbo Frank Sausage
Silver *Cheese & onion*



Mortadella Slices
Bronze

Start your day with **Deline**[®] Protein Power Breakfast
award-winning

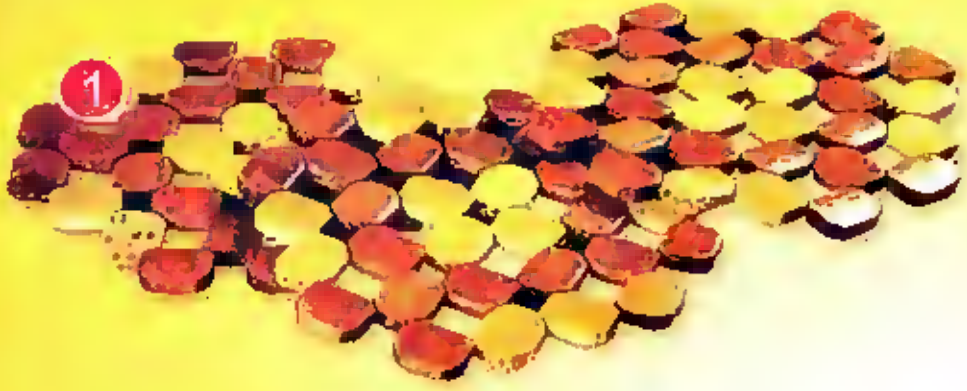
پاک سوسائٹی ڈاٹ کام



*We are humbled and
honoured to have been
a part of IFFA International
Quality Competition and
to have brought back
laurels for Pakistan.*



WWW.PAKSOCIETY.COM



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈا کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کادسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کادسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کادسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/1,800 Rs. میں حاصل کیجئے

اور ساتھ ہی پائیل ایک خوبصورت تحفہ
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفے کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کادسترخوان
سبسکریپشن فارم

Name: _____ نام
Address: _____ پتہ
Phone No: _____ فون نمبر Gift 1 2 3 تحفہ
Email: _____ ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک اپنک! رافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی ذمہ داری بھی قابل قبول ہوگی
2nd, 210 Revelation Inc. ٹاور 2، گلشن سینٹر، خیابان ردی، بلاک 5، گلشن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6

WWW.PAKSOCIETY.COM

نہن (لاہور): 0200-32532 پتہ: P.O. Box 3601، کراچی، پاکستان

شیف فرح محمد...

تخلیق جن کے لئے چیلنج ہے

شاہین ملک

یہ شخصیت آپ کے لئے اجنبی یوں نہیں ہے کہ آپ انکی ARY کے تینوں چینلوں کے علاوہ لاہور کے A-Plus اور کراچی کے SAMAA پر ملتے ہیں متحدہ ہمارے دیکھتے ہیں۔ ویسپ اور باوقار انداز سے یہ جہاں کھانوں کی ترائیکب مانی ہیں وہیں مارٹنگ شوز میں حسن و سحر کی آرمودہ پچھلے بھی مانی ہیں۔ اگر آپ کا خیال ہے کہ یہ کوئی عمر رسیدہ اور تجربے کار شخصیت ہیں تو اس رائے سے پہلا حرف علیحدہ کر دیجئے۔ انہیں فوڈ چینل اور نی وی کی دنیا میں قدم رکھنے محض 7 برس ہوئے ہیں لیکن ان سے مل کر ان کے پروگراموں کا معیار اور ان کی معلومات دیکھ کر ان کی تجربے کاری پر فخر ہوتا ہے۔ ناظرین کا ایک وسیع حلقہ انہیں پسند کرتا ہے، ان کے پروگراموں کا انتظار کرتا ہے۔ اسی لئے آج ہمارے ان صفحات پر یہ پیش اور شیف فرح براجمان ہیں۔ ان سے مزید کیا باتیں ہوئیں، آپ بھی پڑھیے...

”7 برسوں سے آپ مارٹنگ شوز کر رہی ہیں پھر

یہ واقعہ کوئی فوڈ چینل کیوں نہیں Join کر لیا؟“

”شام اس سافر کو گری عمری گھونٹنے میں لطف آتا ہے۔ بات دراصل یہ ہے کہ کوئی فوڈ چینل اپنے شیف کو درسی جگہ نہیں دیتا۔ اس طرح ملازمت کی شرائط مانی پڑتی ہیں اور آپ ایک ہی چینل پر محسوس اور محدود ذکر رہ جاتے ہیں۔ میرا خیال ایسا نہیں ہے۔ میں آپ کو بتانی چلوں کہ سب سے پہلے میں نے میرا بانی کے شیبے کو چنا تھا مگر اس پروگرام کی نوعیت کچھ اس طرح کی تھی کہ مجھے آڈٹ ذور بہت جانا پڑتا تھا۔ Buy The Best نامی یہ پروگرام کچھ عرصے تک کیا، مگر پھر لوگوں نے کہا کہ جب آپ پروڈیوسر شیف ہیں تو پھر کوئی کے پروگرام یا مارٹنگ شوز کے Segments میں کیوں نہیں آتیں؟ ذائقہ چینل نے مجھے موقع دیا۔ اس کے بعد HUM، ARY اور Express، SAMAA پر راسخ خود بخود بنتے چلے گئے۔ اب ہر جگہ کوئی نہ کوئی جان پہچان والا یاد دست احباب میں سے کوئی کام کر رہا ہے وہ کام دیتے چلے جاتے ہیں۔“

”کسی خاص پروگرام سے وابستگی محسوس کی؟“

”یوں تو میرے پروگراموں سے کرتی ہوں مگر شان رمضان (ARY) نے کرنے



میں لطف بھی آیا اور سکون بھی ملا۔ یہ جینٹل تو اب میرے گھر کی طرح اور نیلی کے گھر کی طرح ہے۔ یہاں نئی شیز کی حوصلہ افزائی بھی ہوتی ہے اور کام کے مواقع بھی ملتے ہیں۔ کچھ عرصہ پہلے میں نے آج جینٹل کا مارنگ شو کیا اور ذہنی سال مسلسل کیا مگر اتنی پذیرائی نہیں ملی۔ جبکہ دوسرے جینٹلوں نے میری زندگی بدل کے رکھی۔ اب مصروفیت کا یہ عالم ہے کہ انٹرویو دینے کی فرصت ہیشکل نکال پاتی ہوں۔"

"شیف کی پیشہ ورانہ تربیت کس ادارے سے حاصل کی؟"

"یہ پاکستان میں انٹرنیشنل لیول کا اسکول ہے۔ اس کے بعد وہی سے کچھ کورسز کئے ہیں۔ جینٹل میں میرے بھائی یورپ میں ریسٹورانٹس کی ایک معروف چین قائم کیے ہوئے ہیں۔ اس طرح بین الاقوامی کھانے میں نے اپنے شیفر سے سیکھے ہیں اور یہی بات تو یہ ہے کہ ہر لڑکی اور شیف کی بھی اولین استاد اس کی ماں ہی ہوتی ہے۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ جب میں چھوٹی سی تھی تب میکینڈ شیفت میں اسکول جانا ہوتا تھا۔ انہی چھٹی تھیں بس جینٹل جاؤ، آنا گوندھ کر رکھ دو، ہنری کاٹ کر رکھ دو، اس طرح چھین ہی سے کھانا پکانے میں دلچسپی لینے لگی تھی۔ میرے روتھان کو دیکھ کر والدین اور بھائیوں نے مجھے پکینکل ایسٹیٹیوٹ میں باقاعدہ کوکنگ کے لئے بھیجا۔"

"پہلی انٹرنیشنل کسی پرو فیشنل شیف سے ملتی ہو تو وہ کونسی شخصیت تھی؟"

"کوکب فریڈ کے علاوہ کوئی ہستی نہیں ہو سکتی۔ جن کے بنانے کا اندازہ انتہائی مشقناک، پکانے میں مہارت، صاف ستھرے لباس اور پیش کے بارے میں مکمل معلومات شیئر کرنا تھا۔ کراچی بھی شاندار اور لیب ڈیپو بھی نہایت مہذب اور منتقل ہوتا ہے۔ میں بچپن سے ان کا یہ پروگرام دیکھتا کرتی تھی تب ہی سے دل میں ٹھان لیا تھا کہ مجھے بھی شیف بنانا ہے۔"

"آپ کی اہم انفرادیت تو پکانے کے ساتھ ساتھ"

چھلکے بتانا بھی ہے مگر آپ کی کامیابی کی اہم وجہ آپ کی نظر میں کیا ہے؟"

"میں پرو فیشنل بیونیش ہوں کیونکہ میک اپ کرنے کا شوق بھی بہت تھا اس لئے باقاعدہ تربیت لی مگر میرا کوئی پارٹنر نہیں، نہ ہی میں آن لائن کسی قسم کا کاروبار ہی کرتی ہوں۔ کہا بہت لوگوں نے کہ آن لائن کھانوں کا کاروبار کرو مگر وقت ہی نہیں ہے۔ نینتے میں 4 روز لا اور کے شو کرنے جاتی ہوں باقی یہاں کراچی کے اور پھر اتنی ہی ہوم ورک بھی کرنا پڑتا ہے۔"

"عید آنے والی ہے، ہماری بہنوں کو حسن و جمال"

کے نکھار کے لئے کچھ ٹوٹکے بتائیے؟"

"گھر کا اجن آپ کی حساس جلد کے لئے نہایت موزوں رہے گا۔ میں آپ کو واٹکنک اجن کے اجزاء بتاتی ہوں۔"

تین چاول کا آٹا
بلندی پاؤڈر
حسن یوسف
شہد
شنگ دودھ
عرق گلاب
ایک پیالی
2 کھانے کے چمچ
1 چائے کا چمچ
1 کھانے کا چمچ
1 کھانے کا چمچ
1 چائے کا چمچ
چند قطرے

سادہ پانی سے ان تمام اشیاء کو ملا کر پیسٹ بنالیں اور چہرے، گردن، بازو ہاتھوں، پیروں پر ملیں۔ سرد، جلد اترے گی اور 10 منٹ بعد دھو لیں۔ مسلسل ایک ہفتے تک کرتی رہیں تو بہت فرق پڑے گا۔

اسی طرح ان تمام اجزاء کے ساتھ صندل پاؤڈر (برادو) ایک کھانے کا چمچ ملا لیا جائے تو اسے رگڑنے سے بھی جلد گھرتی ہے اور تروتازگی لوٹ آتی ہے۔ بال لے، گنے اور چمکدار بنانے کے لئے خود اپنا میٹر آئل بنا سکتی ہیں۔

سرسوں کا تیل
کڑی پتے
خیم کے پتے
لہسن
ایک پاؤ
دو تھپے تین
چار تھپے پانچ
چار قطرے

ان تمام اجزاء کو پکانے کے لئے ہلکی آگ پر رکھ دیں۔ دو گھنٹے تک پکنے کے بعد

کوئی نوڈ چینل اپنے شیف کو دوسری جگہ نہیں جانے دیتا۔ اس طرح ملازمت کی شرائط ماننی پڑتی ہیں اور آپ ایک ہی چینل پر مخصوص اور محدود ہو کر رہ جاتے ہیں

اسے کرے کے درجہ حرارت پر ٹھنڈا کر لیں۔ ٹیل کے کپڑے سے چھان لیں اور رول میں بھر لیں۔ اس کی خوشبو نے لگے تو ہستیاں کریں۔ بال کرنا بھی بند ہو جائیں گے۔ بال دھونے سے دو گھنٹے قبل تیل لگائیں۔ جڑوں میں اچھی طرح مساج کریں اور پھر اپنے شیپ سے دھو لیں۔ اچھا رزلٹ آتا ہے۔

"گوشت کے کس حصے سے کون سی ڈش زیادہ ذائقے دار بنتی ہے؟"

"چانپوں کے گوشت سے آلو گوشت اور پلاؤ بہترین بنتے ہیں۔ پسندے بنانے ہوں تو ران کا گوشت موزوں ترین ہے۔ شامی کہاں اور نہاری کے لئے بون کا گوشت اچھا ہے جس کا ریشہ بڑا ہوتا ہے اور پکنائی بھی وسیع مقدار میں ہوتی ہے۔ پلاؤ کے لئے بھی ران کا گوشت لیا جاسکتا ہے۔ یہ سبھی کے لئے بہترین ہوتا ہے۔ بریانی کے لئے بغیر بڑی کول گوشت ہی مناسب رہتا ہے۔"

"ہوم ورک تو آپ کو خاصا کرنا پڑتا ہوگا کیونکہ آپ"

کی انفرادیت روایتی کھانوں سے قطعی ہٹ کر ہے۔"

"ہی! اول تو کھانوں کی تیاری میں استعمال ہونے والے اجزاء سبکے نہیں

ہوتے۔ کم قیمت اور آسانی سے حاصل ہونے والے اجزاء کے ساتھ سادہ کھانوں کی تیاری کے لئے بہم درک اور پریکٹس کرنا بہت ضروری ہے مثلاً میرے کھانے تو ہنریوں کے چمکوں سے بھی بنتے ہیں۔ میں ٹنڈوں کا تورما، کرلی کی سینڈوچز، پالک کی سمو جس اور ملک ٹیک کے علاوہ آلو مز کی کھی اور کرلیوں کا طوطہ بنانے کی ترکیب بتاتی ہوں۔ میرا نصب العین بھی یہی ہے کہ مائیں بچوں کے لئے غذائیت بھرے کھانے بنائیں۔ لوگوں میں ہنریوں سے فوائد حاصل کرنے کا رجحان بڑھے۔ سادہ کھانے بنائیں اور جو عام آدمی کی مالی استطاعت کے عین مطابق ہوں تاکہ گھر کا بجٹ کچن کے اخراجات کی وجہ سے غیر متوازن نہ ہو۔"

"بسا اوقات کھانے پکانے کے دوران کبھی بہت مختصر ہوتے ہیں۔ آپ کیسے پیچیدہ کھانے اس دیکھے ہوئے وقت میں پکا لیتی ہیں؟"

"جی ہاں! رمضان کی راتیں میں ہفتوں 10 منٹ لے پاتے ہیں۔ ایسے میں اگر کوئی چیز اچھی طرح یہی ہوئی نہ ملے تو گڑ بڑا جاتی ہے۔ اس سال میں بنے کن گوشت بھی 10 منٹ میں پکایا اور ٹلائف کے لئے چنے باریک نہ لے، پکنے کی وجہ سے ٹلائف گھرنے کی وجہ سے اس کو تباہی کو آجین اور تسلیم کرتے ہوئے اپنے ناظرین کو شہرہ دیا کہ آپ یہ غلطی نہ کیجئے گا۔ اجزاء کو باریک پیسے اور پھر انہیں تیار کیجئے تو آپ کے ٹلائف ٹوٹیں گے نہیں۔ میرا خیال ہے کہ شیف کو بڑی دیانت سے اور بڑے چن سے اپنی غلطی تسلیم کرنی چاہئے۔ میں نے اس طرح اپنے ناظرین کو حیرت بھرا جانا دیا ہے۔ جو رنڈ کھانا پکاتا تو اور لوگ بھی سکھار رہے ہیں۔"

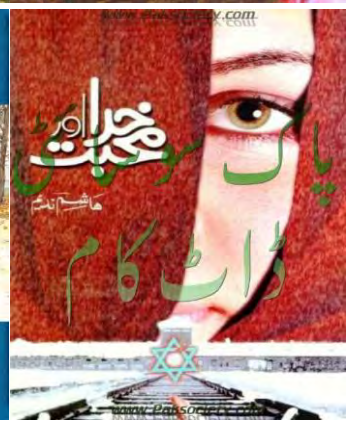
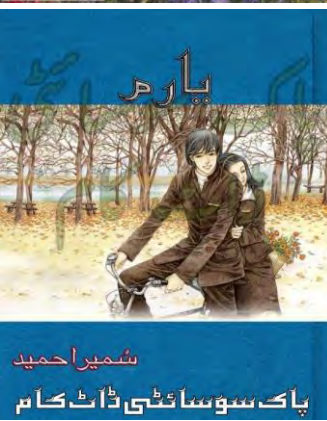
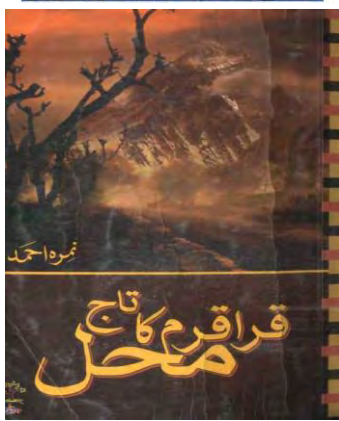
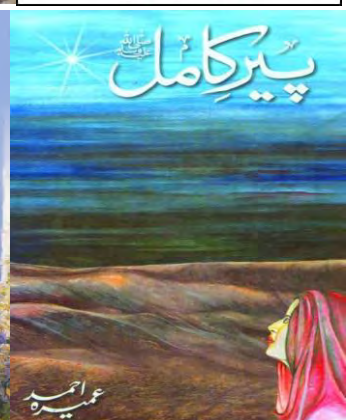
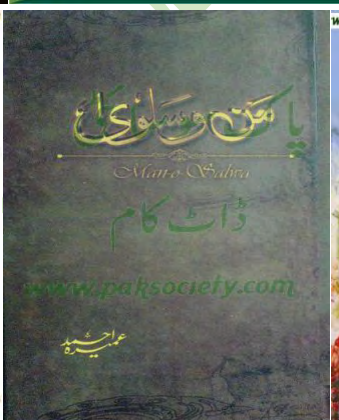
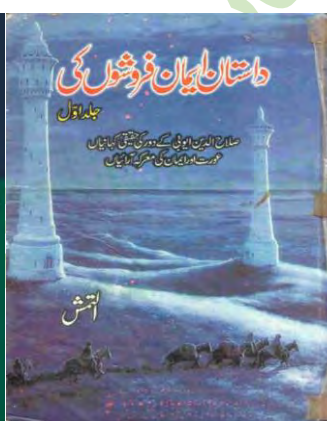
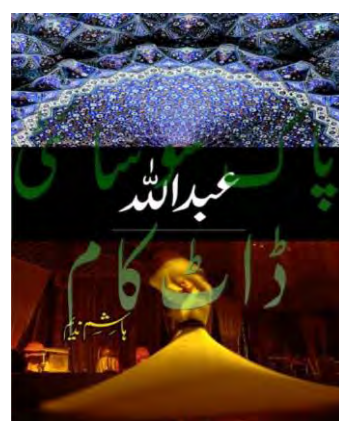
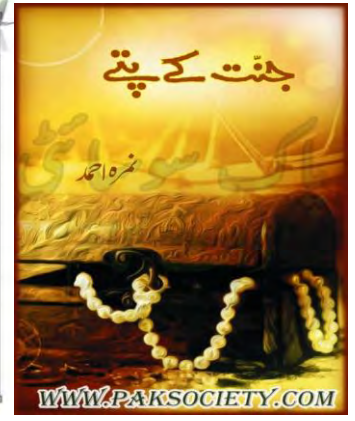
"آپ کی ایک اور انفرادیت بچے ہوئے کھانوں (Left Over) سے نئی ڈش بنانا بھی ہے، کچھ ان سے متعلق بتائیے؟"

"جی ہاں! تحقیق میرے لئے چمچ سے کم نہیں۔ ان انفرادیت کو دیکھتے ہوئے مجھے ایک موضوع دے دیا جاتا ہے مثلاً کرلی کی بریانی اور گنٹس بھی بنائے۔ ایک دن ریسرچ کرتی ہوں اور کوشش کرتی ہوں کہ جینٹل والوں کو زیادہ نوز و والی ڈشز دوں اور پھر وہ انتخاب کریں کہ کیا پکاتا ہے۔ کئی بار 12 ڈشز بتاتی ہوں وہ 4 نائل کر دیتے ہیں۔ میں اپنی نہیں منبائی، نہ تنی نخرے دکھاتی ہوں۔ یہ سب میرے فیملی کے لوگ ہیں۔ میں ان ہی میں سے ہوں اور اس طرح حل حل کر کام کر لیتے ہیں۔"

"مستقبل میں خود کو کہاں دیکھتی ہیں؟"

"شیف فرخ خرو کو اپنے ریسٹورانٹ میں دیکھتی ہے جہاں وہ میٹیا کے علاوہ بھی اپنے کاٹنٹس کی فرمائش پر کوئی اچھوتی ڈش تیار کرے گی۔" یہ کہتے ہوئے فرخ کی آنکھوں میں خوابوں کی جوت جلی رہی تھی وہ بے حد پر جوش تھیں اور ان جگنوؤں کی روشنی سمیٹ کر وہاں پلٹ آئے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-



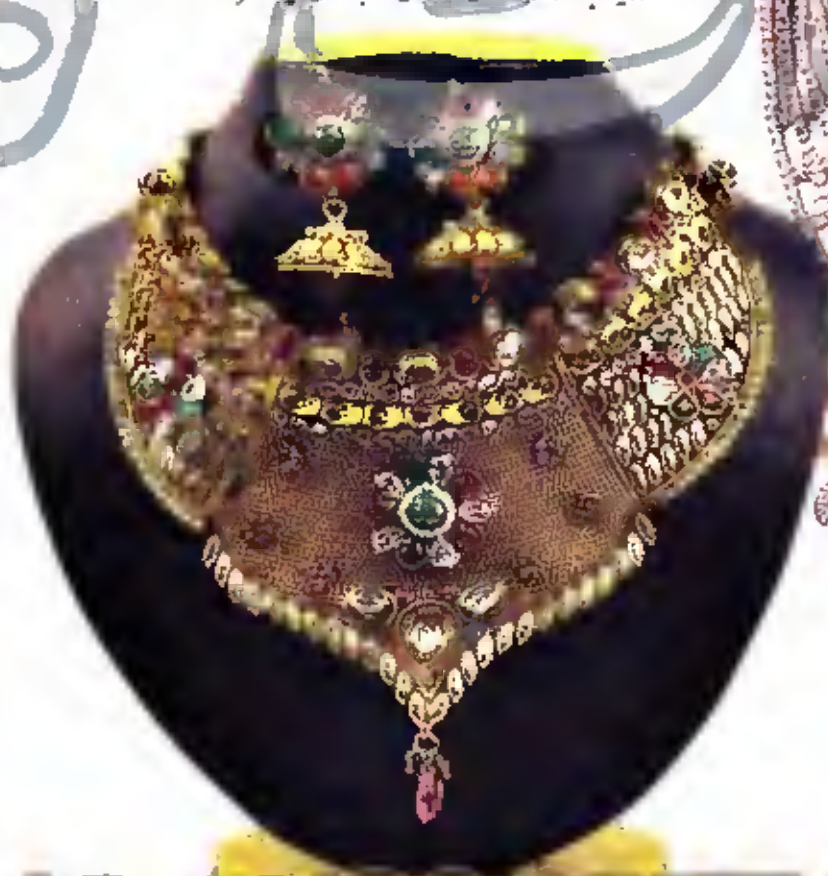


اور چوکر، لوٹ آئے

یہ آپ کی پوشاک کا مان بڑھائیں گے

چوکر کے لغوی معنی ہیں تنگ گلو بند یا گلے کی مالا۔ گردن اور گلے کو ڈھانپتا ہوا یہ چوکر 90 کی دہائی میں مقبول تھا۔ آپ نے ملکہ ترم نور جہاں کو کئی ٹیلی ویژن پروگراموں میں انہیں اپنی ساڑھیوں کے ہم رنگ کپڑوں اور گیند جڑے چوکر پہنے دیکھا ہوگا۔ ادھر ذرا ماضی میں دیکھئے تو سرب گلوکارہ ام کلثوم کی گاڑی کے متوالے بھی ان کی شاندار جامہ زیبی اور چوکر پہننے کے اسٹائل کو شائد ہی بھولے ہوں تاہم یہ محسن شوہر کی چمکتی دکتی دنیا کے ستاروں ہی کا چلن نہیں رہا۔ اب خاص کر لاہور میں خواتین جیولرز نے اسے نئی اختراع سے سنوار کر عوام الناس کے لئے پیش کر دیا ہے۔

پہلے بھی نخل، شہیل، اسٹین اور ٹائیلون کے کپڑے سے چوکر بنائے جاتے رہے اب زیور سازی کی صنعت میں گلو بند اور چوکر کو سونے کی دھات سے بنایا جانے لگا ہے۔ ظاہر ہے کہ سوتا ہر خاص و عام کی دسترس میں شامل نہیں رہا اور جرائم پیشہ افراد کی وارداتوں کے خوف سے بھی اکثر خواتین نے پہننا کم کر دیا ہے۔ وہ دست بھی دھوئیں جب اصلی جیسے نظر آنے والے سونے کے



دھت کے چوکر ماہر دستکاروں کے ہاتھوں سے تراشے ہوئے، جاری مارکیز میں دستیاب ہوں گے۔ فی الحال تو ہم ریما گلو بیکش کا احوال بتاتے ہیں کہ جہاں ہم نے اداکارہ میرا سٹیجی کو کپڑوں میں پروئے ہوئے مین تاروں کے ساتھ ایسا چوکر پہنے دیکھا جسے انہوں نے روایتی ساڑھی کے ساتھ پہنا تھا لیکن ریما کا کہنا تھا کہ آپ ہدیہ مغربی تراش فراش کے لمبومات کے ساتھ بھی انہیں استعمال کر سکتی ہیں۔

چوکر ایک اسٹینٹ جیس ہے جو اپنی گندہ کاری اور نقاشی کے باعث شخصیت کے ظاہری حسن کو نکھار بخشتا ہے۔ کچھ چوکر باریک ٹریوں اور پیوں سے آراستہ کئے گئے ہیں۔ اس پر ہاتھ اور شین کی کارگری سے نفاست بھی جھلکتی ہے۔ پر کلف تقریبات یا اہم شادی کی رسومات ہوں تو تہمتی لمبومات کے ساتھ چوکر پہنا جاسکتا ہے۔ دراصل ہر خاتون جانتی ہے اور اگر نہیں جانتی تو اسے جانتا چاہئے کہ اسے کیسے اسٹائل نظر آتا ہے۔ اسی لئے تو ہم کہتے ہیں کہ زیور اور میک اپ کے انداز آپ کی پوشاکوں کا مان بڑھا دیا کرتے ہیں، تو پہننے، اوڑھنے اور دلوں میں پیاری کیس جلائیے۔



جا رہے ہیں۔ جیسے مہندی اور مایوں کی تقریبات میں پہنے جانے والا مقبول زیور ہے۔ ہنسیوں کے ساتھ لمبی قمیص بھی پسند کی جاتی ہیں جنہیں Peplum یعنی چولی کہہ سکتے ہیں۔ کھیردار لینگ پر گاؤں کے اسٹائل سے سنی ہوئی قمیص بھی اچھی چسب دکھاتی ہے اور اگر آپ انگر کے کے اسٹائل سے شرارے کی قمیص سلواتی ہیں تو وہ بھی اچھی لگتی ہے۔

شادیوں کے لباس میں مہم یا گہرے رنگوں کے ٹائی اینڈ ڈائی ٹیکنیک سے رنگے ہوئے دوپٹے پر کشش لگتے ہیں۔ Pink Tree Company نے موسم کی مناسبت سے بلیک رنگوں کے شرارے اور لینگ متعارف کرائے ہیں۔ مغلیہ عہد کے اس شاندار پہناوے کو آج کی جدید دنیا میں بھی اسی جھلکت اور آن بان سے پہنا جا رہا ہے مگر اب کئی خواتین بغیر آستینوں کی قمیص پہن رہی ہیں۔ ڈھائی گز کے دوپٹے کو اب بھی اوڑھا جا رہا ہے مگر اسے بھی بازوؤں کے گرد جھانک کر لایا جاتا ہے البتہ زیورات کی شکل میں اب بھی سوتی، چوکی، گہران اور جڑاؤ والے سنگے، ہالیاں، جھینگے آویزے پسند کیے جا رہے ہیں۔ اس کے علاوہ ددڑی اور سب لڑی لے پار بھی پہنے جا رہے ہیں۔ رنگارنگ، گھینے جڑے یہ زیور پہن کر سادہ لباس بھی نہایت آن بان اختیار کر جاتا ہے۔

پاکستانی فیشن سٹریٹ روایات سے متاثر نظر آ رہا ہے مگر اب دوبارہ یہاں کے روایتی اور ثقافتی رنگ دکھنے میں آ رہے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لئے یہ سال اور آنے والے سیشن ٹرینڈز کسی خوشخبری سے کم نہیں۔ نئے طرز کے روزمرہ پہنے والے اور پارٹی ڈریس پر روایتی پرنٹس ہر کسی کی آنکھوں کو بھاتے ہیں۔ 2016 میں متعارف ہونے والے نئے فیشن ٹرینڈز میں اگر سب سے پہلے

موتیوں کا استعمال اس سال کا خاص فیشن ٹرینڈ ہے۔ اس کے علاوہ لان کے ساتھ نیت کا استعمال بھی بڑی حد تک پسند لیا جا رہا ہے جس میں نیت کو آستینوں کے سرے اور میان میں قمیص کے دامن پر اور سکریت پینٹس کے پانچوں پر بہت منفرد انداز سے لگایا جا رہا ہے جو کہ فیشن انٹرنٹ کے طور پر اپنایا جا رہا ہے۔ نیولپ پینٹس اور شلوار میں بھی اپنی مثال آپ ہیں۔ یہ نیولپ کے پھول کے طرز پر بنائی جاتی ہیں۔ نیولپ پینٹس اور شلوار میں فرق یہ ہے کہ نیولپ شلوار میں گھیرا تا ہے جبکہ نیولپ پینٹس سیدھی پینٹ کے طرز پر بنائی جاتی ہے۔

اگر لان سے بہت کر بات کی جائے تو نیت اور حیلان کا استعمال آج کل خاص طور پر دیکھتے ہیں آ رہا ہے جس میں گوند، لیس اور تے کے کاموں کا حسین امتزاج نظر آتا ہے۔ شادی بیاہ جیسی تقریبات کے موقع پر اندرین طرز کی لمبی فرانس، پلاژ اور سکریت پینٹ کے ساتھ درمیانی قمیص، چھوٹی فرانس کے ساتھ پاجامے، ڈبل سٹریٹ گاؤں یعنی Cup جس میں روایتی اور جدید کٹس شامل ہیں، اس سال تمام خواتین کا برونل عزیز انداز رہا ہے۔ تو پھر دیکھیں بات کی آج سے ہی ان فیشن ٹرینڈز کو اپنا کر بن جائیں منفرد اور حسین کہ آپ پر پڑنے والی ہر نظر آپ کے فیشن اپنانے کے شہور کو داد دے گی۔

رنگوں کی بات کی جائے تو کریمین کی مناسبت سے تمام بڑے ڈیزائنرز نے ہلکے رنگوں کو فوٹیت دی ہے۔ کثیر تعداد میں لان پرنٹس، مارکیٹ میں دستیاب ہیں جو سرخی، دودھیلا، لاکا گالی، لاکا ہرا، آسانی، لاکا بھورا، چینی، پنک، ہائی لاکٹر گین، لچہ پیل اور سرسوں کے گھلتے ہوئے رنگ کے علاوہ سیاہ رنگ پر مشتمل ہیں۔ ان پرنٹس میں پھولدار پرنٹس، خاتون طور پر دیکھنے میں آئے ہیں۔ ساتھ ہی پرنڈوں، بنڈوں اور گلٹوں کی نمونوں اور رابڈاریوں کو پرنٹس میں شامل کر کے ایک نیا اور منفرد انداز پیش کیا گیا۔ ساتھ ہی ایجیٹل پرنٹس کی کرتیاں لڑکیوں سے لے کر خواتین میں یکساں طور پر مقبولیت حاصل کر رہی ہیں۔

اب لمبی قمیصوں کا فیشن نہ ہونے کے برابر ہی نظر آ رہا ہے اس کی جگہ چھوٹی اور درمیانی قمیص دوبارہ متعارف کر دالی جا رہی ہیں جو کہ ٹیل باٹم پاجاموں، سکریت پینٹس اور شلواروں کے ساتھ خاصی دلچسپ لگتی ہیں۔ اس کے علاوہ اگر ثقافتی انداز کی بات کی جائے تو اس میں پھانسی شلواریں، چھوٹی فرانس اور گھیروانی شلواریں ایک بار پھر دیکھنے میں آ رہی ہیں۔ قمیصوں کی آستینوں اور دامن پر چھوٹے چھوٹے خوبصورت





حجاب... باعث جزا و خیر بھی

آلودگی سے بچاؤ کی ترکیب بھی

حجاب کا تعلق اسلام اور مشرقی تہذیب سے ہے گو یا ہم روح سے رشتہ استوار کرتے ہیں اور پردہ کر کے پاکیزگی اور عقیدت کو ہمیں دینے میں صدیاں گزر جانے کے بعد بھی حجاب کی اہمیت سے آج بھی کسی کو انکار نہیں۔ مسلم معاشرے میں آج بھی حجاب مختلف اشکال میں زندہ و جاوید ہے۔ بلاحتی ہوئی مغربی ثقافتی یاغار کے باوجود خواتین میں اسکارف اور عبا یا پہننے کی عادت فروغ پارتی ہے اسکارف، برقعے اور حجاب کو لے کر مغربی ملکوں میں بحث و تکرار ہوتی رہتی ہے ان سب کے باوجود غیر جانبداری سے دیکھا جائے تو آج بھی خواتین میں انتہائی مقبول ہیں اور دن بدن اس کی مقبولیت بڑھ رہی ہے۔

رہے اور اسے اچھی طرح خوزی کے نیچے سینی پن کی مدد سے پن کر لیجئے۔
دوسرا مرحلہ
 اب اسکارف کے لیے حصے کو سر کے اوپر سے پھینک دوئے دوسری جانب لے لیجئے۔ خیال رہے کہ لیے حصے سے سامنے کی جانب اتنا کھینچا رہے کہ بچو با حصہ چھپ سکے اور سر پر فولڈز بھی بن سکے۔ اب اسے ایک جانب پن کر لیجئے۔



تیسرا مرحلہ

اب اسکارف کے اوپر ہی حصے کو اوپر کی جانب لپیٹتے ہوئے مزید فولڈز بنائے اور اسے پن کی مدد سے سیت کر لیجئے۔ اسکارف جتنا لمبا اور چوڑا ہوگا آپ اتنا ہی گھیرا اور فولڈز بنا سکیں گی۔



اسکارف ایک ساتھ پہنے ہوئے: دن۔ ان کے لئے ایک ایسے اسکارف یا اسٹول (دو پٹہ اسکارف) کا انتخاب کریں جن کا اوجھا حصہ پر عذا اور آدھا ساوہ ہو۔ اب اسکارف کو اس انداز سے سر پر جھپک کریں کہ پڑھ حصہ لمبا



رہے، اسکارف کو اسکارف پن یا سینی پن کی مدد سے خوزی کے پاس سے اچھی طرح پن کر لیں۔

دوسرا مرحلہ

اب پڑھ حصے کو سر کے اوپر سے باندھ لیجئے۔ خیال رہے کہ پڑھ حصہ مکمل طور پر برابر رہے، اب اسے ایک جانب اچھی طرح سے پن کر لیجئے۔

اسٹائل نمبر 2

پہلا مرحلہ

اگر آپ ایک عریض انداز اپنانا چاہتی ہیں تو اس حساب سے یہ اسٹائل آپ کے لئے بہتر بن ہے۔ اس طرز کے حجاب میں خاصے فولڈز ہوتے ہیں۔ اسکارف کو سر پر اس انداز میں رکھئے کہ اس کا ایک حصہ لمبا اور دوسرا چھوٹا

اسکارف اور عبا یا اسلامی دنیا میں خواتین کے لئے تہذیبی اور متانت کی علامت ہے۔ اسلامی ممالک میں اس کا استعمال سے مختلف ثقافتی روایات موجود ہیں۔ حجاب لینے یا سر ڈھانپنے کے ساتھ ساتھ لباس کی خوبصورتی میں اضافہ کرنے والی یہ روایت عرب کے خطے سے نکھن کر دنیا بھر کی مسلم خواتین میں مقبول ہو رہی ہے اور خواتین بڑی خوشی اور فخر سے اس رجحان کو اپناتی ہیں۔
 پورا دنیا اور سرسید و خواتین میں یکساں مقبولیت پانے والا رجحان حجاب کسی تعارف کا محتاج نہیں۔ خواتین کے لئے حجاب نہ صرف دینی لحاظ سے باعث جزا و خیر ہے بلکہ دنیاوی حساب سے بھی خاصا نفع مند ہے۔ یہ آپ کے بالوں کو تھول، مٹی، دھوپ اور گرمی کے اثرات کے ساتھ ساتھ سردیوں کے موسم میں ٹھنڈ سے بھی بچاتا ہے۔ بدلتے وقت کے ساتھ جہاں دوسرے پیناؤں میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں وہیں حجاب پہننے کے انداز میں بھی کافی جدت دیکھنے میں آتی ہے۔ اب نوجوان لڑکیاں مختلف فیئر کس اور پینس کے حجاب کو ترجیح دیتی ہیں جو دیکھنے میں بہت جاذب نظر معلوم ہوتے ہیں۔ ان قباہوں کے ساتھ ساتھ اب مارکیٹ میں مختلف اقسام کے حجاب کے ساتھ پہننے والے لوازمات بھی متعارف کرائے جا رہے ہیں۔ حجاب سیت کرنے کے لئے استعمال کی جانے والی ہزاروں مختلف رنگوں اور ڈیزائنوں میں بھی دستیاب ہیں جنہیں آپ اپنے اسکارف کی بچوٹک یا کٹورا سٹ کے مطابق منتخب کر سکتی ہیں۔

آج ہم آپ کو حجاب پہننے کے منفرد اور آسان طریقوں سے روشناس کرائیں گے جن کو اپناتے ہوئے آپ حجاب کے ذریعے اپنی شخصیت اور لباس کی خوبصورتی کو دوبارہ کر سکتی ہیں، انا حلقہ کیجئے...

اسٹائل نمبر 1

پہلا مرحلہ

یہ اسٹائل آپ کے حجاب کو ایسا ساثر دے گا جیسے ایک نئی وقت میں وہ مختلف

آنے والا اکل صحت بخش کیسے ہو؟

ذائقے پر نہ جائیے، مصنوعی شکر کے متبادل ڈھونڈیے

شکر اور چکنائی کم کھائیے، شکر بھی اعتدال کے ساتھ جبکہ نا بھرا اور کاربوہائیڈریٹس (جن میں ثابت اناج، دالیں، بھجلیاں، آٹے، تازہ سوئی پھل اور سبزیاں شامل ہیں) کو روزانہ غذا کا حصہ بنائیے، ہر ماہر غذا ایتھس ایسی مشورہ دیتا ہے۔ آنے والے نکل کو محفوظ تر صحت مند اور بگڑتی ہوئی صحت کے اندیشوں سے آزاد کرنے کے لئے کھانے پینے میں احتیاط کرنا لازم ہے۔ اگر جسم کو مطلوبہ غذائی عناصر نہ مل پائیں تو اسے وزن بڑھنے، تیزی سے گرنے اور مختلف عارضوں کا شکار ہونے سے بچانا مشکل ہوتا ہے۔ جسمانی کارکردگی کا ستون جو جانا سکتی ہے اس کا تعلق باور جو اس کے کٹاؤں سے بچا جائے، مصنوعی شکر سے بچا جائے اور دوسری اشیاء کھاتے رہتے ہیں۔



جانے والی شکر کو کہ شہد کی طرح شہد میں نہیں ہوتی۔ اس میں اسٹیٹو آکسائیڈیشن اور مختلف وٹامنز موجود ہیں خاص طور پر B12 وٹامنز میں میگنیوم کی افادیت کے سبب تو انائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ذمہ کی طبیعت کے باعث قوت مدافعت بڑھتی ہے، جسم میں آکسیجن کی سطح اعلیٰ مقدار تک رسائی رکھتی ہے اس سے جلد توانا ہوتی ہے۔

Brown Rice Syrup

برائون رائس کا یہ شیرہ بھی قدرتی مناس رکھتا ہے۔ اس شیرہ میں کاربوہائیڈریٹس اور وٹامنز موجود ہیں۔ مائیس ایسا جز نہیں کہ جو لیپس کی کارکردگی کو متاثر کرے یا خون میں گلوکوز کی شرح میں اضافے کا سبب بنے، ان پادلوں میں میگنیوم، زنک اور اعلیٰ سطح کی پروٹین بھی شامل ہے لہذا پادلوں کے شیرے سے بنائی گئی مصنوعات استعمال میں مصنوعی شکر سے کی گئی بہتر غذا ایتھ پر مشتمل ہیں۔

Barley Malt Syrup

جو کھانے سے کشید کیا گیا شیرہ شہد کی جانشین رکھتا ہے۔ اس سے منجانبی بھی ہے اور مشروبات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ لیپس کے ساتھ اضافہ کیا جاتا ہے تو وٹامن C کی خصوصیات بھی شامل ہو جاتی ہے۔ یہ لیپس کی کارکردگی کو فعال رکھتا ہے اور اجناس سے کشید کئے جانے کے باعث فائبر سے وٹامنز تک محفوظ ترین مشروب ہے جسے آپ جسے کھانے میں استعمال کر سکتے ہیں۔

کھجور کی شکر

کھجور ایک بھرپور غذا ہے جس کے اجزاء اور وٹامنز مکمل کھانے کی خاصیت رکھتے ہیں۔ فائبر اور معدنیات کے فزولوں سمیت قدرت کا یہ عطیہ صحت بخش خوراک کے ضمن میں استعمال کرنے سے ذیابیطس کا خطرہ لائق نہیں رہتا۔

جلد بھسم ہوتی ہے اور شکر کا لیول بڑھا دیتی ہے۔ مصنوعی شکر میں معدنیات اور وٹامنز نہیں پائے جاتے لہذا شکر کے نقصانات کو مد نظر رکھتے ہوئے متبادل تلاش کیجئے جو ذائقے اور غذا ایتھ دونوں میں بہتر انتخاب ہوں۔

شہد

شکر کی مانند شہد میں بھی گلوکوز اور فروکٹوز دونوں پائے جاتے ہیں تاہم شہد میں تازہ میٹھا اور وٹامنز اور وٹامنز شامل ہیں لہذا اس کی افادیت مصنوعی شکر کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ ہے اور یہ قدرتی مناس ہے۔ شہد میں مائع کھمید خصوصیات یعنی ایلنی آکسائیڈیشن اور ایلنی مائیکرو بیئل خصوصیات موجود ہیں جو بیئل شکر میں نہیں پائی جاتی۔ کوشش کیجئے کہ تقاضا کمپنیوں کے تیار کردہ تازہ شہد استعمال کئے جائیں بجائے در آمد شدہ اور ذخیرہ کئے ہوئے کہ جن کی افادیت مشکوک ہو۔

سکروز

مکئی کی شکر ہے Molasses سکروز کہلاتے ہیں ان میں فروکٹوز موجود نہیں تاہم ان میں معدنیات اور وٹامنز کی موجودگی صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے۔

Maple Syrup

مکئی کا پتہ کینڈا کا توئی نشان بھی ہے اور بیئل کے رس کو سکھا کر حاصل کی

ہم سب ایسے وقت میں شکر بڑھتے ہیں جن میں مصنوعی شکر کے نقصانات درج ہوتے ہیں اور شکر کے زیادتی یعنی منفی اثرات سے بھی واقف ہیں تاہم یہ بڑھتی پھر بھی جاری رہتی ہے۔ کمزور قوت ارادی کے باعث خود پر احتیاط سے غذا کے استعمال کی باہمی لاگو نہیں کرتے جس کے نتیجے میں ذیابیطس، دل کے امراض، آرٹھرائٹس، قوت مدافعت میں کمزوری، اعصابی و روانی تباہی، جسم کے بے وزن ہونے اور قوت مدافعت کو نقصان پہنچا دیتا ہے۔ شکر کی شکریت عام شہد میں آتی ہیں۔ شہد کے شیرہ شہد کو لیپس مناس کے نام پر وٹیمی مشائیاں ہوں یا تیکری مصنوعات یا پھر گھریلو ساہوکار اور دن بھر میں پنی جانے والی پائے، کافی، شربت اور آئس کریم کیا چیز نہیں جس پر انحصار کرنا عادت ہو چکی ہے۔ اب اگر ہم سے کہا جائے کہ سفید شکر چھوڑ کر براؤن شکر استعمال کریں تو یہ طرز زندگی کا بدلہ آسان ہر مند نہیں آجھا جاتا۔ ماہرین غذا ایتھ کہتے ہیں کہ اگر شکر ہی کھانی ہے تو کھانے اور سبز لوں میں موجود قدرتی مناس ہی کافی ہے چونکہ یہ Refined نہیں اس لئے اس میں غذا ایتھ کے عناصر بدرجہا کم زیادہ مقدار میں ہیں جبکہ پروسیسڈ شہد شکر میں اضافی کیلوں پر تو موجود ہیں مگر غذا ایتھ کم ہیں۔

کھانی جانے والی ہر غذا شکر میں تحلیل ہو کر انسانی بدن کا جزو بننے کے لئے خون میں شامل ہوتی ہے۔ اس طرح تو انائی (شہد) ہوتی ہے۔ کھام ہائمر سے رقاری سے جاری رہتا ہے خون میں شکر کی مقدار کی سطح بڑھتی رہتی ہے۔ بدانتظامی کی وجہ سے Urine میں شکر کی زائد مقدار پائی جائے تو ذیابیطس لاحق ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ خون میں شامل گلوکوز سے عام غذائی اجزاء کی تحلیل میں بھی حیاتی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔

فائبر اور کاربوہائیڈریٹس سے رقاری سے شہد ہوتے ہیں مگر پھانڈ شکر بہت





موٹاپا اگرچہ

پیماری ہے مگر...

چکنائی کھانا اہم ہے

موٹاپا ایک پیچیدہ مسئلہ ہے اور اس سے نمٹنا بھی آسان نہیں کیونکہ اس کا کوئی واحد حل بھی نہیں ہے۔ برطانیہ میں سابق وزیر صحت نے ہاؤس آف لارڈز کو بتایا ہے کہ کم چکنائی کی غذا اور ورزش ان لوگوں کے لئے بے کار ہے جو اپنا وزن گھٹانا چاہتے ہیں اور موٹے لوگوں کو صرف کم کھانا چاہئے۔

اس میں سے تقریباً چار افراد کے وزن میں 2025 تک ڈبل ہو جائے گا۔ اس وقت کی پیش گوئی ہے۔ اس نئے کے آئینے میں ہمیں بھی سروسوں کے چٹا ایگزیکٹو سرسٹین اسٹیون نے کہا تھا کہ موٹاپے کے مکران پر اس وقت پولیس اور فائر بریگیڈ کے مشترکہ فرقے سے زیادہ لاگت آ رہی ہے۔

ہاؤس آف لارڈز میں بحث کی گئی کہ موٹاپا اور اس سے متعلق یہ رویے ملک کے لئے بڑی بھاری بھاری ہیں اور یہ قابل برداشت نہیں ہے۔

بہ طور پر صحت میں اور بہتر کھانوں میں آلودہ چولہا، مٹا اور دیگر نشاستہ دار غذائیں شامل کی جاتی ہیں کیا ہمیں یقین ہے کہ یہ بہتر مشورہ ہے؟ ہم نشاستے دار خلیوں جانوروں کو سونا کرنے کے لئے کھاتے ہیں تو ان کا اثر ہم پر وہی ہے کیونکہ ہمیں پڑے گا۔ برطانوی وزیر صحت نے یہ نہیں شیوہم کہا ہے کہ بھوک نہ ہونے پر ہم اسٹیکس کھانے میں کوئی حرج محسوس نہیں کرتے اور دل کو یقین دلاتے ہیں کہ شام کو ہم تو جوتا ہی ہے۔ اس طرفت کے گچھ کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔ موٹاپے سے نمٹنا اہم مسئلہ ہے جبکہ یہ پیچیدہ بھی ہے جس کا کوئی واحد حل بھی نہیں سوائے کھانے کی عادات میں تبدیلی لائے ہوئے ارادے کی مضبوطی کا ہدف پر اکرنا ہے۔

اس رپورٹ میں یہ دعویٰ کیا گیا کہ مگر چکنائی اور کھانے کے لیسٹروں والا پیغام جو کہ وہی تجربہ میں سرکاری پالیسی رہی ہے تاہم سائنس پر مبنی ہے اور اس کا نتیجہ جنگ فوڈ اور کاربوہائیڈریٹس کی ایک (تفصیل) ہوئی کھیت کی صورت میں آگیا۔ لارڈ میک کول کا کہنا ہے کہ چکنائی کھانا اہم ہے کیونکہ یہ لوگوں کو احساس دلاتا ہے کہ ان کا پیٹ ویرنگ بھر ہوا ہے اور یہ ظاہر ہے کہ چکنائی بھی ان کی کے ساتھ استعمال کرنے میں کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ چکنائی بہت چھوٹی آنت میں داخل ہوتی ہے اور بڑی حد تک معدے کو خالی کر کے بھی خیر ہوتی ہے اس لئے ایسا احساس ہوتا ہے کہ پیٹ بھرا ہوا ہے۔ بعد ازاں چکنائی جذب ہو جاتی ہے تب ہی معدہ دوبارہ سے خالی ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ تو ازل کا بہترین طریقہ کار ہے جو ہمیں بہت زیادہ کھانا کھانے سے روکتا ہے اور موٹاپے سے دور رکھتا ہے۔

انڈیا کے سرچین پرو فیسر لارڈ میک کول نے فریڈا کیو ہے کہ چکنائی سے لپٹے ہوئے جو وہی مشورہ تھا اور مراد ان سے لڑنا کھانا پینے ہی وہاں کہہ سکتا ہے۔ ایوان بالا کے مباحثے سے نتیجہ اخذ ہوا کہ آج لوگ شوگر اور کاربوہائیڈریٹس کی کیوریٹری جس بلڈ سکر کو صرف گھر ہے ہیں اس کے لئے ورزش کرنا ہے کارہائے ہوائی مشینوں نے خیر و ابرار کیا ہے ہونا پنے کی باہر وادی صحت کے لئے اتنی ہی ہیں کہ چکنائی کو 1919 میں کھانے کی دیا۔ انہوں نے اپنے ہم عصر سائنس دانوں کو بتایا کہ برطانیہ میں کھانے صحت اور NICE یعنی نیشنل انسٹی ٹیوٹ اور ہیلتھ ایجنڈ کیئر اسٹریٹجی نے کئی برسوں تک یہ موقف برقرار رکھا کہ موٹاپے کی وجہ سے ورزش کی گئی وجہ سے ہوتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ "یہ کتنے آسوی کی بات ہے کہ ST11 افراد جنہیں NICE نے روزگار دیا۔ انہیں یہ خیال ہی نہیں آیا کہ ہفت روزہ میں چاکرکسی مشین کے ذریعے ورزش کرتے اور یہ دیکھتے کہ وہ کتنی کیلوریز جلا کر ختم کر رہے ہیں۔

محققین نے حال ہی میں اسپرٹس کاٹج میں دریافت کیا کہ یورپ میں ایک دہائی کے اندر برطانوی افراد موٹاپے میں آگے نکل جائیں گے اور



ورزش میں مدد دینے والی ان مشینوں میں ایک پر کوئی آدھے گھنٹے تک بیڈل چلا سکتا ہے اور اس طرح کھس وہ سے تین سو کیلوریز جل کر ختم ہوتی ہیں۔ کسی کو سیلوں تک دوڑنا پڑتا ہے تاکہ ایک پونڈ چربی سے چھٹکارا پایا جاسکے۔ اصل میں موٹاپے کی کئی وجوہ ہو سکتی ہیں۔ جینیات، وراثت اور نفسیاتی کشش مثلاً ذہن پریش میں کھاتے پلے جانے کی عادت پڑ جانا وغیرہ وغیرہ۔ اب ان تمام رکبانوں نے اس موضوع کو ہی مبہم کر دیا ہے۔ ان میں کوئی ایک مکمل وجہ نہیں۔

ایک حقیقت یہ ہے کہ موٹا ہونا ناممکن ہے اگر کوئی بہت زیادہ کیلوریز ذخیرہ نہ کر رہا ہو۔ برطانیہ کے کلرک صحت نے غذائی عادات کی بڑی جانچ کا مطالبہ یہ کہتے ہوئے کیا کہ 30 سالوں تک لوگوں کو کم چکنائی والی غذا اٹھانے پر زور دینے سے صحت کے تباہ کن نتائج سامنے آ رہے تھے۔

عام طور پر موٹے لوگوں میں قوت ارادی مستحکم نہیں ہوتی۔ وہ زیادہ کھانے یا بار بار کھانے کی عادت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ جب کسی بھی جسم کو مطلوبہ غذائی اجزاء صحیح مقدار اور معیار سے دستیاب نہیں ہوتے تو وہ کمزوری کا شکار ہو کر موٹاپے سمیت لاتعداد مسائل میں گھر جاتا ہے۔ لیبر ضروری کاربوہائیڈریٹس، چاول، گولڈا، ڈگریس، چائیکس، آئس کریم کا استعمال رفتہ رفتہ کم اور پھر ختم کر دیے جائیں، روزمرہ خوراک میں انڈا، گوشت، دودھ، دہی اور پھل لازمی شامل کر لئے جائیں تو وزن کنٹرول کرنے میں آسانی ہو سکتی ہے۔



کانگو وائرس کیا ہے؟

اس وائرس سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

متاثر ہو جاتے ہیں، جبکہ نگر اور گروے بھی کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں اور یوں مریض موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔

لیباری ٹیسٹ

کانگو کے ٹیسٹ نہایت اعلیٰ کرائی بائیو سیفٹی لیبل میں ہی ممکن ہو سکتے ہیں

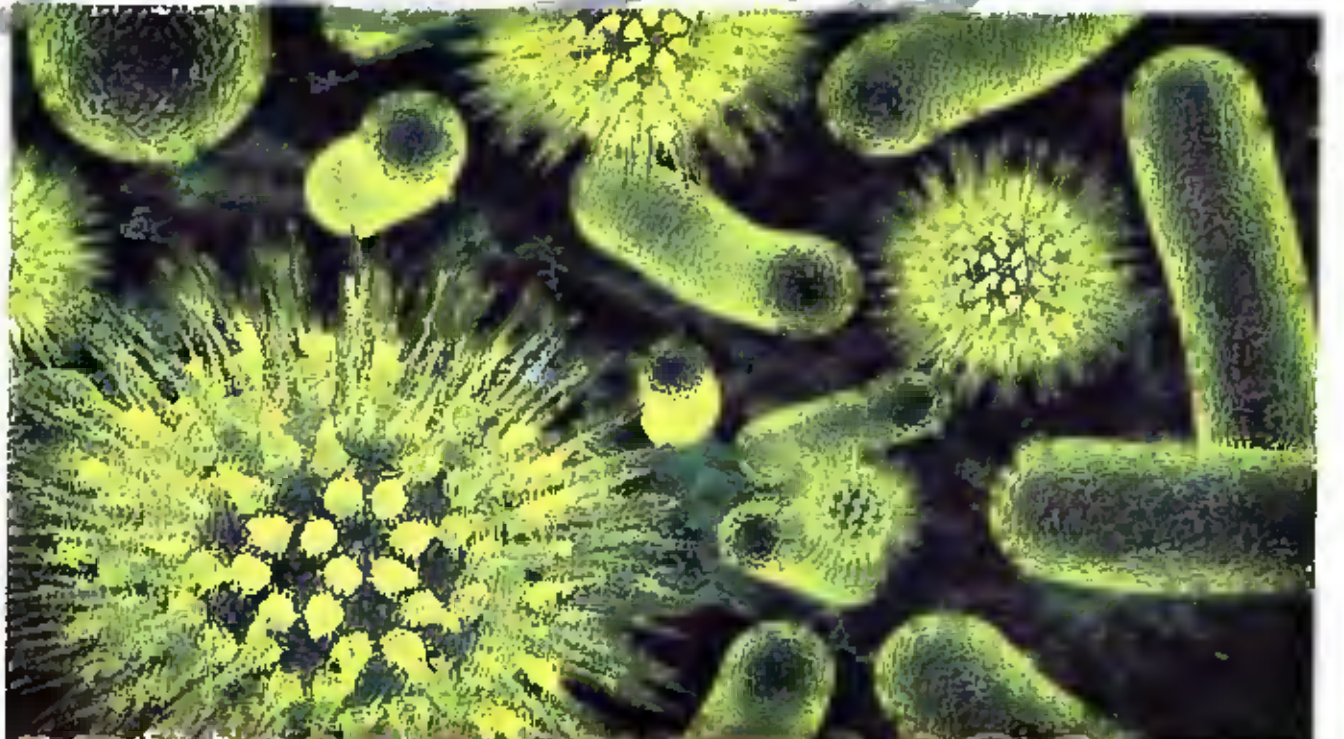
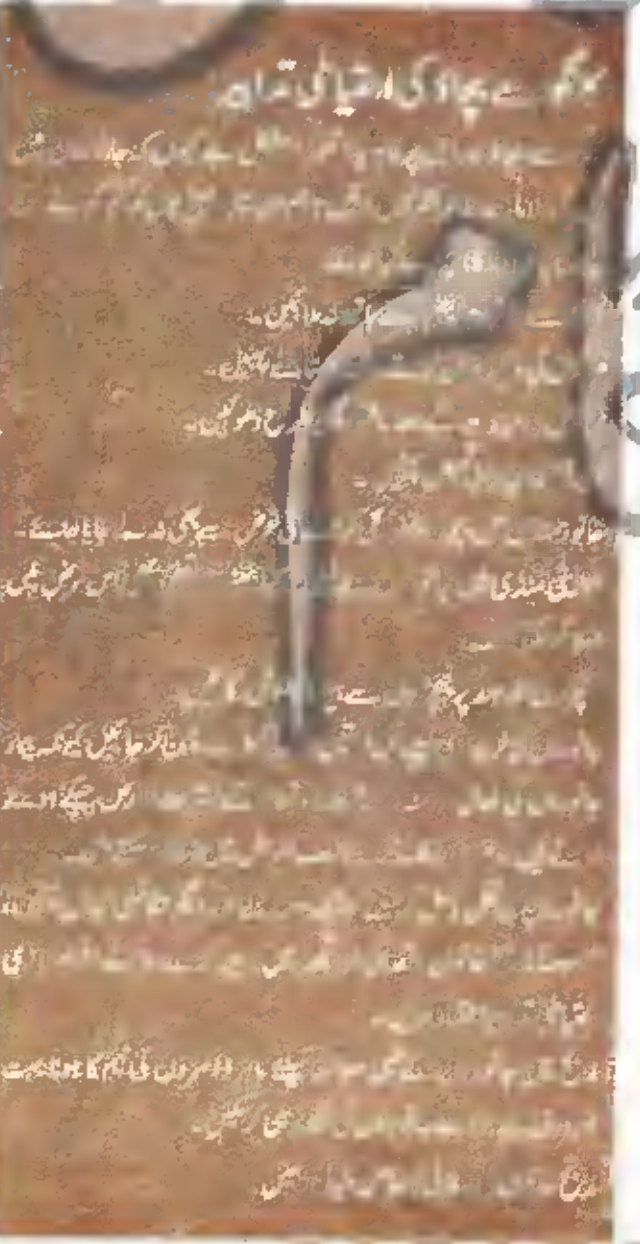
کانگو وائرس کی اقسام

- اس وائرس کی چار اقسام ہیں
- ڈینگی وائرس (Dengue)
- ایبولا وائرس (Ebola)
- لیسا وائرس (LASSA)
- ریفٹی ولی وائرس (Rift Vally)

مریض کی علامات

کانگو وائرس کا مریض تیز بخار میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسے سر درد، تھکیا ہونے، بھوک میں کمی، تھکاوٹ، کمزوری اور غنودگی، منہ میں چھالے، اور آنکھوں میں سوجن ہو جاتی ہے۔ تیز بخار سے جسم میں دانٹ سیلس کی تعداد اتھرائی کم ہو جاتی ہے جس سے خون چھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ متاثرہ مریض کے جسم سے خون نکلنے لگا ہے اور کچھ ہی عرصے میں اس کے پیچھڑے تک

کانگو وائرس کا مریضی نام کریمنیم ہیموجنک کانگو فوڑ ہے جس کی 4 اقسام ہوتی ہیں۔ اگر کسی کو کانگو وائرس لگ جائے تو اس سے انفیکشن کے بعد جسم سے خون نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ خون بہنے کے سبب ہی مریض کی موت واقع ہو سکتی ہے۔ مائیزین صحت اور معالجین کا کہنا ہے کہ کانگو وائرس کے ٹیکس (جرائیم یا ایک قسم کا کیزر) مختلف جانوروں مثلاً بھینر، بکر، بون، بکرے، گائے، بچھوس اور اونٹ کی جلد پر پائے جاتے ہیں۔ بکس جانور کی کھال سے چپک کر اس کا خون پوسٹار ہوتا ہے۔ اور یہ کیزر ہی اس بیماری کے پھیلاؤ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ کیزر اگر انسان کو کاٹ لے (Flea) سے متاثرہ جانور ذبح کرتے ہوئے سبب احتیاطی کی وجہ سے قصائی کے ہاتھ پر کٹ لگ جائے تو یہ وائرس انسانی خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ اور یوں کانگو وائرس جانور سے انسانوں اور ایک انسان سے دوسرے انسان میں منتقل ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے چھوت کا مرض بھی خیال کیا جاتا ہے اور یہ کینسر سے بھی زیادہ خطرناک ہے۔ کانگو میں مبتلا ہونے والا مریض ایک ہفتہ کے اندر اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔





60 سال سے زائد عرصے سے

سیمچھدار ماؤں کا پہلا انتخاب



وگورین
چلڈرن سیرپ

بچوں کی اچھی صحت اور

بہترین نشوونما کے لیے



WWW.PAKSOCIETY.COM

ڈاکٹر کی جمالی... طاقت کا سرچشمہ ہمارا نثر

MBBS (پاکستان اور برطانیہ میں) (USA)
MPHM (جمالی بیڈ)



کرائی تم آرم وہ 3 تو ہوں گے اس کے بعد موم کے ساتھ وہ کیسے نختے ہیں۔ اب تو کراچی کے حالات دیکھ کر نہیں ہیں شکر ہے کہ حالات مندتر گئے ہیں مگر اس وقت ہم تشدد کی کارروائیوں کے لئے تیار نہیں تھے۔ 2010 میں بہت مشکل حالات دیکھے۔ اکثر لوگ اپنے عزیزوں کو لقمہ اجل بننا دیکھ کر ڈاکٹروں پر غصہ اتارتے ہیں اور موت کا دم دار ڈاکٹروں کو قرار دیتے ہیں۔ باہر کا غصہ ہوتا تو وہ بھی ہم ڈاکٹروں پر اتارا جاتا ہے چنانچہ ان تمام حالات کے لئے ہم تیار رہتے ہیں اور بڑے حوصلے سے رد عمل کو سنبھالتے ہیں۔

کیا آپ کی فیملی لائف متاثر نہیں ہوتی، بچے تو کی محسوس کرتے ہوں گے؟

”واقعی زندگی کا بیشتر حصہ ہم نے اسپتالوں کی بندرگاہوں کے اپنے بچوں کو طرز فکر بدلنے پر مجبور کیا ہے۔ بریلنگ ٹیڈ پر میرا چھوٹا بیٹا بہت پریشان ہوتا ہے۔ میڈیا میں سب کچھ دکھایا جاتا ہے۔ میں کیسے چھپا سکتی ہوں کہ آج شعبہ حادثات میں لوگ اسلحہ لے کر آگئے تھے اور ہمیں ان کی سفارشات پر عمل کرنا ناگزیر تھا۔ ایک بار مجھے برین ٹیمبرج ہوا تو اس وقت بھی بچے اور شوہر خاصے پریشان رہے مگر خدا کی قدرت ہے کہ اس نے صحت بھی دی اور ہمت و حوصلہ بھی دیا۔ اسی لئے میں فیملی اور کیریئر ساتھ ساتھ لے کر چل رہی ہوں۔ جب لوگ غلوں اور گن سے انسانی بھائی کا کام کر رہے ہوں تو قدرت خود ان کے لئے آسانیاں پیدا کر دیتی ہے۔ جب مریضوں کو صحت یاب ہو کر گھر جاتا دیکھتی ہوں تو اپنی تکلیفیں بھول جاتی ہوں۔“

”موسم گرما میں ہیپٹائٹس سے انسانی جانوں کا تحفظ یقینی بنانا مشکل ہدف ہے، آپ نے کوشش برس کی نسبت اس برس کیا انتظامات کئے؟“

”اسپتال کی انتظامیہ وزارت صحت، صوبائی وزیر صحت اور ہم سب سٹاف مل کر آگئی سے لے کر کئی انتظامات تک ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کیا۔ ریڈیو، ٹی وی، اخبارات اور دیگر ذرائع ابلاغ کی مدد سے عام آدمی تک ہیپٹائٹس سے بچاؤ اور اس کے متعلق سوادھیاریاں کی گئیں یا شہر پیرا کرنا واسطہ ہمارا ہی فریضہ ہے اسی لئے ایئر بھرجن کیا گیا اور اسے موٹی حلقوں تک پھیلا دیا گیا۔ اسپتال کے باہر اور شہر کے چند پردھن اور معروف علاقوں میں وزارت صحت اور آدمی کے تعاون سے صفحہ سے پانی اور اسٹروک سے بچنے والے نقصان سے بچنے کے لئے ابتدائی طبی امداد کی خدمات مہیا کی گئیں۔ رواں سیزن میں واٹر بورڈ اور کے ایکٹو کو بھی پانڈا کیا گیا کہ پسماندہ سٹیوں میں خاص طور پر پانی اور بجلی کی فراہمی معطل نہ ہو۔ ہم نے اپنی ایسی لیسس سروسز میں بھی صاف پانی کا ذخیرہ کروایا تاکہ اسپتال آنے تک متاثرہ افراد کی جان کو لاحق خطرات سے بچا جاسکے۔“

”ملک کی تاریخ میں پہلی بار 2010ء میں جناح اسپتال کے شعبہ حادثات کو دہشت گردی کا نشانہ بنایا گیا تھا۔ اب شعبہ کی سیکورٹی کے لئے کیا اقدامات کئے گئے ہیں؟“

”آپ نے شعبہ میں داخل ہوتے ہی کتنے چوکیداروں کو اپنی شناخت

لائی اور آات نہایت صاف سترے ہیں، چادر میں دھلی ہوئی ہیں، اینڈنٹس مستعد ہیں، اور افراتفری میں بھی ہر چیز با ترتیب لگتی ہے۔ درمیان میں ایک خاتون ہیں جو ڈاکٹروں، نرسوں، اور ان کے رشتے داروں کے خدشات و شکایات سنتی ہیں اور مل کے لیے فوراً ہدایات جاری کرتی ہیں۔ یہ ڈاکٹر سی جمالی ہیں، ایک منجورہ خاتون جو مزید تصدیقات کو ٹھٹھٹ کرتی ہیں۔

6 سال کی عمر میں ڈاکٹر جمالی نے فیصلہ کر لیا تھا کہ وہ ڈاکٹر بننا چاہتی ہیں۔ یہ ان کی والدہ کی آخری خواہش تھی، اور وہ یہ خواہش ہر قیمت پر پورا کرنے کے لیے کمر بست ہو گئیں۔ ان کا سفر انیس نوابشاہ لے گیا جہاں انھوں نے میڈیکل کی تعلیم حاصل کی، اور پھر جناح ہسپتال میں ڈیوٹی سنبھال لی۔ یہ ان کے والد کی خواہش تھی کہ وہ سرکاری ادارے کے لیے کام کریں۔ ہسپتال کے لیے کام شروع کرتے ہی انہوں نے ایمر جنسی وارڈ کو بدل ڈالنے کا فیصلہ کیا۔

سی جمالی کی مصروفیات کے باعث ہماری ملاقات ملتی جا رہی تھی لیکن ان سے بات چیت کرنے کا عزم جوں کا توں تھا اسی لئے آج ہم ان کے دفتر میں موجود ہیں۔ ہماری بات چیت آپ بھی پڑھئے...

ہم نے چھوٹی چھوٹی چیزوں سے شروعات کی، اور پھر ہم نے اس کام کو بڑی چیزوں تک پھیلا دیا۔ مثال کے طور پر ہم نے عالمی ادارہ صحت کے قوانین کا نفاذ کیا، ویکسین کے لیے ان کا طریقہ کار اپنایا، سہولتیں بہتر بنانے کے لیے فنڈز اکٹھے کیے، اور آہستہ آہستہ ہم وہ تبدیلیاں لانے میں کامیاب رہے جو لانا چاہتے تھے۔



کیسا ہوگا منفرد، غیر روایتی اسکول سسٹم؟

اطالوی ماہر تعلیم Reggio Emilia کے اچھوتے تجربے کا احوال

اگر آپ سے کہا جائے کہ موجودہ اسکول سسٹم کی بنیاد اور ساخت صنعتی ضروریات پوری کرتی ہے مگر یہ سسٹم بچے کا تجسس، تخلیق، اعتماد، خود شناسی اور ارتکاز کو جو جیسی کلیدی صلاحیتوں کو نکھارتا نہیں ہے اور اب اسکولوں میں ٹرانسفارمنگ کی ضرورت ہے تو شاید آپ کو یہ بات انوکھی ہی معلوم ہو کہ موجودہ اسکولوں کو ڈھا کر ان کے بلے سے نئے اسکول تعمیر کرنا کیسے ممکن ہے لیکن شہرے کے بلے سے نہیں نئے تعمیراتی سامان اور خاص کر Approach بدلنے سے ممکن ہوگا۔

رجیو ایملیا کا ماحول

یہ تمام اسکولوں کے ماحول سے مختلف ہوتا ہے۔ 6-7 بچوں کی جماعت کے انچارج دو استاد ہوتے ہیں اور ماحول یہاں بچوں کا تیسرا اہم استاد ہوتا ہے۔ فرنیچر کے زیر اثر سے لے کر دیواروں کی آرائش روز پیمائش تک ہر شے معنویت سے بھر پور ہوتی ہے۔ بچوں کو کسی ایک کمرے تک محدود نہیں کیا جاتا۔ تحقیق، تجسس کے لئے انہیں آزادانہ حرکت کی اجازت دی جاتی ہے۔ اسکول مختلف اہمیت کے سامان سے بھر ہوتا ہے جسے بچے اپنی مرضی سے استعمال کر سکتے ہیں مثلاً روشنی اور سایہ کے اثرات اور اس کے مشاہدے کے لئے پارچ، روشنی کا ٹیبل اور پڑھنے کی جگہ ہوتے ہیں۔ بچے سائے کے ذریعے کہانیاں جاسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ مختلف چیزیں تیار کر سکتے ہیں۔ دنیا کے مختلف ملکوں میں بچے کی سوز بانیں، نام کی تلاش کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ جس میں بچوں کے تیار کردہ فن پارے نمائش کے لئے پیش کئے جاتے ہیں۔

سیکھنے کی ذمہ داری خود لیتا ہے۔ بڑوں کا کام بچے کے لئے سہولت کار کا کردار نبھاتا ہوتا ہے۔ بچہ اپنی عمر کے حساب سے اپنے ارد گرد کے ماحول سے سیکھنے، اخذ کرنے اور اس میں اپنا حصہ ڈالنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

بچے کی سوز بانیں

ہر بچہ سو بھاشاؤں یعنی سوز بانوں کا مالک ہوتا ہے۔ رجیو ایملیا کے نزدیک بچہ صرف بول کر یا لکھ کر اظہار نہیں کرتا۔ وہ اپنے جذبات اور احساسات اور دنیا کے بارے میں اپنے فہم کے اظہار کے لئے غلامات، استعاروں، کتابوں، نسبتوں اور حرکات کا سہارا لیتا ہے اور لاقعداد میڈیم استعمال کرتا ہے۔ اس انوکھے سسٹم میں بچہ اپنی تمام زبانوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔ تجسس، سازی، زرائع، موسیقی، سرائیکس، تعمیراتی کھیل اور لکھائی ان کے تخیلات کے مختلف میڈیم ہیں اور انہیں اکتھارتا ہیں۔

رجیو ایملیا کی شاندار اپوزیٹ آپ کو بھی حیران کر سکتی ہے جس کے بارے میں جاننا تعلیم سے وابستہ افراد کے لئے تو اہم ہے ہی لیکن والدین کے لئے بھی اتنا ہی ضروری ہے جنہیں پتا ہونا چاہئے کہ 3 سے 6 سال تک کا بچہ کیسے سیکھتا ہے اور اسے کیسے سکھایا جاتا ہے۔

رجیو ایملیا اٹلی کا ایک قصبہ ہے جس کے باشندوں نے دوسری جنگ عظیم کے بعد اپنے بچوں کے بہتر مستقبل کے لئے ایک جامع اسکول سسٹم کا خواب دیکھا۔ قصبے کے ایک نوجوان استاد Loris Malaguzzi نے ایک غیر استعمال شدہ عمارت میں اسکول قائم کر کے لوگوں کے اس خواب کو عملی تعمیر عطا کی۔

1991ء میں نوزدیک میگزین نے رجیو ایملیا کو دنیا بھر کے لئے رول ماڈل قرار دیا۔ 1995ء میں مشہور امریکی تعلیم اور موجودہ اسکول سسٹم میں اصلاحات کے رائی Jerone S Bruner اس سے متاثر ہوئے کہ انہوں نے اس کے ساتھ اشتراک قائم کر لیا۔ اسے دنیا بھر میں پھیلائے کا بیڑا اٹھایا۔ 1995ء میں اٹلی وزارت تعلیم نے پیشہ ورانہ تربیتی پروگرام کے پیش نظر رجیو ایملیا سے سرکاری طور پر تعلق استوار کر لیا گذشتہ دو دہائیوں سے یہ سسٹم لیگویرا، جس کرچین انڈرسن پر انڈیا اور کولم فاؤنڈیشن پر انڈیا جیسے اعزازات حاصل کر چکا ہے۔

سسٹم کا تعارف

تختلف ماہرین نے بچوں کی نفسیات کو مد نظر رکھتے ہوئے جو تعلیمی نظریات کتابوں میں پیش کئے رجیو ایملیا ان کی جتنی جاگتی تصویر ہے، یہ معروف معنوں میں فریڈرک اسکول نہیں اور نہ ہی اس کے فرینڈ سینٹرو ہیں بلکہ یہ ایک تعلیمی اپوزیٹ ہے اور کسی بھی نئے طریق کار کا اختصار اس بات پر ہوتا ہے کہ اس کے نزدیک اپنے بنیاد یعنی بچے کا تصور کیا ہے۔ یہ سسٹم بچے کو خدائی برتن نہیں سمجھتا جسے استاد نے بھرتا ہوتا ہے۔ قدرت نے ہر بچے کو تجسس اور تخیل نعمت فراوانی سے عطا کئے۔ سیکھنا اس کی جہلت کا حصہ ہے اس لئے وہ اپنے



گھریلو اسکول، تعلیم کی انوکھی کڑی

مثال کے طور پر رجیو ایملیا موجودہ اسکول سسٹم کے خلاف بنیاد ہے۔ اوکا ہاما کا معروف اسکول سسٹم A+ School اور وسطی انگلستان کا گرینچ پرائمری اسکول بھی اسی بنیاد کی کڑیاں ہیں۔ بنیاد کی ایک اور صورت گھریلو اسکول ہیں۔ سب دنیا بھر میں ان اسکولوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے صرف امریکہ میں دو بلین بچے گھروں میں رہ کر تعلیم حاصل کر رہے ہیں۔ اسی لئے رجیو ایملیا میں والدین کے لئے واضح پیغام ہے۔ والدین بچوں کی فطرت سے قریب رہ کر انہیں بہت کچھ سکھا سکتے ہیں۔ تاہم انہیں چاہئے کہ بچوں کو درمیان سے سنا کریں، ان کے سوالوں اور پکارنے پر جواب دیا کریں، ان کی دلچسپیوں کو تحقیق و جستجو میں ڈھالیں اور پھر ان کی معاونت بھی کریں۔ ہمارے ان اقدامات سے بچوں میں علم حاصل کرنے اور سیکھنے کا اعتماد پیدا ہوگا اسی طرح ہم ایک باصلاحیت اور پراعتماد نسل تیار کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

بچوں کی تربیت میں طاقت کا مظاہرہ کس لئے؟

اک پیار کا احساس ہی بہت ہے



والدین بچوں سے اور بچے ان سے ہر آن ایک نیا سبق سیکھتے ہیں۔ بچوں کی حرکات اور بڑوں کی تہذیب اور اقدار کا جہاں تصادم ہوتا ہے بیشتر والدین کبھی کبھی زبانی ڈانٹ ڈپٹ کے ساتھ بچوں پر ہاتھ اٹھانا ضروری سمجھتے ہیں۔ تربیت کے ضمن میں طاقت کا مظاہرہ کرنا مفید ثابت ہو سکتا ہے ضروری نہیں۔ اگر بچہ بدتمیزی کرے، بدکلامی کرے یا ایسی شرارت کرے کہ جس سے اس کی جان و جسمانی بچوں یا قیمتی سامان کو نقصان پہنچے گا۔ اندیشہ ہو، والدین اشتعال میں آسکتے ہیں۔

اسی طرح کبھی کبھی ساتھی بچوں اور اسکول سے شکایت آتی ہے کہ آپ کا بچہ دوسرے بچوں کو مارنے لگا ہے۔ بات بات پر مشتعل ہوتا ہے اور بچوں کی پٹائی کرتا ہے۔ دراصل اپنی نقطہ نظر کو منوانے، اپنی بات اور اپنا حکم سار کرنے کا جذبہ ہر ذی حس میں موجود ہوتا ہے۔ یہ انسانی ہمت اور جذباتی بقا کا ہے۔ جس کی والدین یعنی گھر کے افراد کے رویوں سے تشکیل ہوتی ہے۔ بچے کی تربیت میں گھریلو ماحول، والدین سے تعلقات، ساجیانے سے عمل میں قریبی عزیز باقارب اور پرہیزیوں کا بھی تعلق ہوتا ہے۔ بچے کے دوستوں اور ایسے عزیزوں کے رویوں پر نظر رکھئے جو اسے اشتعال میں لانے کا سبب بن رہے ہوں۔

زندگی کے پہلے دو برس ہوتے ہیں کچھ خاص

تعلقات کو سمجھنے اور رشتوں ناقوں سے اثرات قبول کرنے کا یہ دور کردار سازی میں کلیدی حیثیت رکھتا ہے۔ اس دور میں بچے کے خوب لاڈ اٹھائے جاتے ہیں اور بڑے دل سے تربیت کا نٹل شروع کیا جاتا ہے۔ کسی نازیبا یا غلط بات پر روشنی کے بجائے محبت اور توجہ سے تسمیہ کی جاتی ہے۔ زیادہ سے زیادہ گھورنے کے عمل سے بچے کو اپنی تارکسی کا مندیہ دیا جاتا ہے۔ بچہ بھی طاقت کا مظاہرہ کرتا ہے۔ یہاں بچے سے مراد 2 یا 3 برس کی عمر کے بچے ہیں۔ جو والدین کے خوشگوار یا ناخوشگوار رویے کے جوابی عمل کا اظہار کرتے ہیں۔ طاقت کے مظاہرے میں مثبت اور منفی دونوں پہلو شامل ہوتے ہیں مثلاً

مسئلہ کب پیدا ہوتا ہے؟

جب تصورات اور خیالات باہم نہیں ہوتے اختلاف رائے جنم لیتا ہے۔ بچہ والدین کی ضد کا جواب ہٹ دھرمی اور بدتمیزی سے دیتا ہے لیکن بچہ سن مانی کیوں کرتا ہے؟ کیا والدین نے اس کے سامنے درست رویہ اپنانے کی مثال قائم کی ہے۔ بات بات پر والدین کا آہٹ میں الجھنا، ابا باغ کی کمی واقع، کسی ایک کی رائے کا مسلط ہونا اور دوسرے فریق کی عزت نفس کا مجروح ہونا، کالم گورج، ہاتھ اٹھانا یا ہٹکی دینا، شدت آمیز قوت کے

مظاہرے ہیں۔ والدین اپنے غصے اور اشتعالی رویے پر قابو پا کر بچے کا اخلاقی سدھار سیکھتے ہیں۔ مفاہمت و دیوانہ کر تربیت کرنا زیادہ عمل ہونا ہے۔ ڈرا دھمکا کر بچے سے پسندیدہ نتائج حاصل کر لینا یا تربیت کرانے کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب کرنا ہے۔ بچے ڈھٹائی سے زبان درازی کرتے ہیں۔ چھوٹے بڑے کا لحاظ رکھنے بغیر جہنم میں آئے کہنے لگتے ہیں۔ اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ مار پیٹ کر کے بچے کو سبق سکھائیں گے تو آپ ٹٹھکی پر ہیں۔ آپ بچوں پر غصہ کا اظہار ضرور کریں اور غصے ہی کے ذریعے اپنی ناپسندیدگی کو ظاہر کریں۔ اسی طرح بعض بڑے بچے بھی آپ کے بگھڑ یا نصیحتوں کو پورے طور پر نہیں سمجھ پاتے، کوشش کیجئے کہ ابلاغ کے مسائل پر قابو پایا جائے۔ اپنی بات کو موثر بنانے کے لئے نرم لہجہ اور مفاہمت طرز گفتگو اختیار کریں۔ یاد رکھیں بچہ پیار کا مثالی دوست ہے، پیار سے کھمبھیے، سمجھ جائے گا۔



پری نہیں پریوں جیسی میں کیوں نہیں

پرنسز سنڈروم

پیچیدہ نفسیاتی کیفیت پر متوازن تربیت سے قابو پایا جاسکتا ہے

فرحین رباض

پرنسز سنڈروم ایک ایسی نفسیاتی کیفیت ہے، جو ہر عمر کی لڑکیوں کو متاثر کر سکتی ہے۔ اس نفسیاتی کیفیت میں جھلا بچپان اپنے آپ کو شہزادی تصور کرتی ہیں۔ انہیں تمام چیزیں پرنسز کی طرح چاہئے ہوتی ہیں۔ دراصل والدین انہیں شروع سے اپنی شہزادی کی طرح رکھتے ہیں۔ انہیں ایسا پردوٹو کول ملتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو Princess تصور کرنے لگتی ہیں۔ انہیں بچپن سے براہِ احساس دلایا جاتا ہے کہ وہ اپنے والدین کے لئے بہت خاص ہیں۔ بے شک لڑکیاں یا تمام بچے والدین کے لئے اہم ہوتے ہیں مگر لڑکیاں زیادہ محبت و راجحیت کی طلبگار رہتی ہیں۔

کیفیت کی علامات میں ناپسندیدہ باتوں پر ناک بھونچنا اور پاؤں پٹختے کے ساتھ ساتھ کسی بات کے لئے ضبط کرنے کے اس پر اڑنا یا ہونہرہ شائش ہیں۔ پرنسز سنڈروم کا شکار لڑکیاں خود کو کسی شہزادی تصور کرتی ہیں۔ انہیں اپنے آپ کو دیگر لڑکیوں کے مقابلے میں اونچی سمجھتی ہیں، نہ صرف ہر کام اپنی پسند کے مطابق کرتا بلکہ دوسروں پر ایک بائیں کی طرح حکم چلاتا اور رعوب مہماڑتا بھی ان کی عادت ہوتی ہے۔ بچپن ایک مہم دور ہوتا ہے مگر پرنسز سنڈروم سے متاثر لڑکیاں ہر کوئی نوب سے خوب نظر آنے کی کوشش کرتی ہیں۔ وہ اپنے آپ کو پری یا باہرانی دولت سے کم نہیں سمجھتی اور صرف خصوصیات برائے کپڑے پہننا ہی پسند کرتی ہیں ان کے جوئے ان کی تشہیر وال کی مختلف چیزیں غرضت مہمیز ان کی پسند کی برائے کی ہوا کرتی ہیں۔

پرنسز سنڈروم میں بچپن خصوصاً لڑکیوں کو بہت زیادہ پریوں اور شہزادیوں کی کہانیاں سنائی جاتی ہیں جنہیں کسی ظالم جاہر کرنی سے بچانے کے لئے کوئی شہزادہ آتا ہے تو اس شہزادے کو درست مان کر اپنے لئے بھی ایسے ہی کسی شہزادے کا تصور کرنے لگتی ہیں جو آگے چل کر ان کے لئے اور ان کی تعلیم کے لئے بھی شکاوت کا باعث بنتا ہے۔ ایسی لڑکیوں اپنے ذہن رینڈ میں کم رہتی ہیں۔ ان کے خیال میں دنیا صرف انہی کے گرد گھومتی ہے اور ان کی دنیا میں شامل تمام افراد کو بالکل پرنسٹ ہونا چاہئے لیکن جب ان کی توقعات اور امیدیں پوری نہیں ہوتیں تو وہ مایوسیوں کے اندر میں گم ہو جاتی ہیں۔ اس

ہمارے ہاں عام طور پر بے کڑ کے چونک کھائیں گے اور مانی طور پر خانہ دان کر سہارا دیں گے لہذا انہیں ہر لحاظ سے منسوب ہونا چاہئے اور انہیں ہر طرح کے حالات کا سامنا اور مقابلہ کرنے کا موقع بھی دیا جاتا ہے جبکہ لڑکیوں کو دولت تصور کرنے کے ان کی اس طرح ہنہنہ نہیں کی جانی۔ جن کمزور بچوں کی والدین انہیں فرمائشیں کرنا اور خوش خوشی پوری کر رہی جاتی ہے اور ان کی کوئی بات بھٹکتی ہوئی جاتی ہے۔ ان ہنہنہ کی پرورش کے باعث وہ اپنے خول میں مٹتی چلی جاتی ہیں۔ اس قسم کی صورت حال سے بچنے کے لئے والدین کو چاہئے کہ جس طرح کا سلوک اور برتاؤ اپنے بیٹوں کے ساتھ کرتے ہیں۔ انی طرح کا برتاؤ اپنی بیٹیوں کے ساتھ بھی کریں تاکہ وہ خود ساختہ تصوراتی خول سے باہر آ کر خود کو منسوب کر سکیں اور زمانے کے ساتھ چل سکیں۔ بہت سے والدین بچپن میں تو بیٹیوں کی ہر بات پر حوصلہ افزائی کرتے ہیں لیکن جب بڑے ہونے پر وہی عادات باپائیں ان کی نیچر کا حصہ بن جاتی ہیں تو والدین پریشان ہو جاتے ہیں لہذا ضروری ہے کہ بچپن سے ہی بیٹیوں کی ہر بات و شرارت با عادت کی حوصلہ افزائی کرنے کے بجائے صرف اچھی بات با عادت کو سراہیں اور بری با خراب عادت پر نرا ناک ہوں۔



بیٹیاں اپنے والدین کو رول ماڈل تصور کرتی ہیں۔ والد ان کے لئے ایک خاص حفاظتی حصار کی طرح ہونے ہیں جو ہر طرح کے مشکل حالات میں انہیں محفوظ رکھتے ہیں جبکہ مائیں انہیں جذباتی سہارا دیتی ہیں۔ والدین کو اپنے بچے کی نفسیاتی حالات سے ناکہ نہ کرنے کے لئے تیار رہنا چاہئے۔

میں ملاحظہ کیے کہ سر زخمی ہو جانے پہ اپنی بیٹیوں کو ہرئی طرح ڈانٹنے سے آپ ان کے دل میں بغاوت کے جنہاوت پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ ان کی نفسیوں پر نوکے یا ڈانٹنے کے بجائے اگر والدین خود کو ایک مثال کے طور پر پیش کریں۔ حد سے زیادہ نگر کر کے اپنے والدین کے تابع ہو جاتے ہیں اور ہر بات پر ان پر اٹھار کر کے کہتے ہیں۔

شہزادوں کے تصور مانی بیولے میں مقید لڑکیاں اپنی فطرت میں ایک پاس کی طرح رہتی ہیں۔ انہیں یہ علم ہوتا ہے کہ وہ ہر لحاظ سے پرنسٹ اور مکمل ہیں اور اپنے کسی قسم کے روکے جانے کو وہ اپنی اپنی کاری ضرب سے تعبیر کرتی ہیں۔ ان کے خیال میں ہر چیز میں صرف Best کی وہی حقدار ہیں۔ حالات کبھی بھی ایک سے نہیں رہتے اور جو ایک زندگی کے شیبہ و فراز سے بخوبی گزر جاتے ہیں وہی اصل ہادشا اور اپنے وقت کے سکندر ہوتے ہیں۔ زندگی سبھی بھی کسی کے لئے بھی آسان نہیں ہوتی۔ نہ ہی یہ کوئی جاہلوی سر زمین ہے جہاں آپ کے ایک اشارہ پر ہر چیز آپ کے قدموں میں ڈھیر کر دی جائے۔ زندگی کے سکھائے گئے سبق بہت مشکل سے سمجھ آتے ہیں اور لڑکیوں کو خود ہر طرح کے حالات کا مقابلہ کرنے کے لئے تیار بنا چاہئے لہذا اگر آپ کی بیٹی میں بھی پرنسز سنڈروم کے آثار نظر آئیں تو اس کے لئے اچھی سے اپنے اندازات کریں جو اسے ایک اصلی شہزادی بننے میں مدد دیں جو بغیر کسی سہارے کے شخص اپنے حسن و اخلاق اور خرد ہنر کی بدولت دوسروں کے دل میں گہ کر سکے۔



بہتر بہتر کا روزانہ استعمال

- جلد کو تروتازہ اور خوبصورت بنائے۔
- جلد کو ریشمی طرح نرم و نازک بنائے۔
- جھانپائیاں، دوائی دھبے دور کرے۔
- جلد کو عمر کے اثرات اور جھریوں سے عرصہ دراز تک محفوظ رکھے۔



بہتر بہتر - ایشیا کیمیکل پرائیویٹ لمیٹڈ

WWW.PAKSOCIETY.COM



پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عُمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایت اللہ التمش
قُدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابراراجہ	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	ممتاز مفتی
نگہت عبد اللہ	سباس گل	عنیزہ سید	مستنصر حسین
رضیہ بٹ	زُخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیم الحق
رفعت سراج	اُمِ ہریم	نایاب جیلانی	ایم اے راحت

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ،
حناء ڈائجسٹ، ردا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسوسی ڈائجسٹ،
سرگزشت ڈائجسٹ، نئے آفاق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابنِ صفی،

جاسوسی دنیا از ابنِ صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔



گنتیوں کی نذر کرنا سیکھنا پڑے گا کیونکہ...

دستور پر چھینا غذا ان فیاض کی برکت عادت قیامت سے زیادہ پار کر سکتا ہے

جویریہ ملک

آج کی تیز رفتار زندگی میں جہاں ہمیں دوسرے مسائل کا سامنا ہے وہیں ایک بڑا مسئلہ غذا کے ضیاع بھی ہے جس کی تعداد کا صحیح اندازہ لگانا خاصا محنت طلب کام ہے۔ پوری دنیا میں ہر سال 1.3 ارب ٹن قابل استعمال غذا کوڑے دان کی نذر ہو جاتی ہے جبکہ اس غذائی ضیاع کی تیاری میں تقریباً 300 ملین ہیرل ٹن اور دنیا کا 25% نئے تازہ پانی استعمال میں آتا ہے۔ اندازاً میکسیکو شہر کے رقبے کے مطابق جو کہ 198 ملین ایکڑ ہے، اتنی جگہ اس غذا کی کاشت میں استعمال ہوتی ہے۔ اگر اس غذا کو زمین میں دبائے کے بجائے جمع کرنا شروع کر دیا جائے تو یہ 2 میل چوڑا پہاڑ بن سکتا ہے جو کہ آسمان میں 800 فٹ کی بلندیوں کو چھو سکتا ہے۔ اس حساب سے چار سال کے عرصے میں یہ ماؤنٹ ایورسٹ سے بھی زیادہ اونچائی پر پہنچ سکتا ہے۔ صنعتی مینے پہ اس حیرت انگیز تعداد پر اس بات پر اتفاق رائے پایا جاتا ہے کہ غذائی ضیاع سے بچاؤ کامل دراصل ہمارے گھروں میں ہی ہے۔

کے ذریعے کرتے تھے۔ اگر کھانا دیکھنے اور سونگھنے میں ٹھیک لگ رہا ہے تو اسے استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ Use By, Best Before اور Display Until کی تاریخیں اب ہر مصنوعات پر موجود ہوتی ہیں اور ہم ان کی بھرپوری اس اندازت کرتے ہیں جیسے کوئی نقدی چیز ہو۔ ماہرین کے مطابق اس معاملے میں اس قدر پابندی کی ضرورت نہیں۔ اچھے حواس پر بھی بھروسہ کریں۔ اگر کھانا دیکھنے میں سچ اور سونگھنے میں برا محسوس نہیں ہو رہا تو اسے کھایا جاسکتا ہے۔ یہاں تک کہ بہت سی اشیاء ان دنوں مارکیٹوں کے گزر جانے کے باوجود بھی قابل استعمال ہوتی ہیں۔ البتہ اس معاملے میں احتیاط اس طرح لازم ہے کہ وہ اشیاء جن کے جلدی خراب ہونے کا ڈر ہوتا ہے جیسے سرٹی، پھلی، مین اسپرڈ اور خام انڈے جیسی حساس اور تازہ غذاؤں ان کے استعمال میں محتاط رہنا ضروری ہے کیونکہ زہر خورانی کے نتیجے میں صحت کے مسائل پریشان کن حد تک ہو سکتے ہیں۔

بہت ضروری ہے کہ ایک سائنسی نقطہ سے کہ غذا کو ایسی جگہ پر ہی رکھنا چاہئے جہاں دوز باؤ سے زیادہ عرصہ محفوظ رہ سکے۔ مثال کے طور پر ہم میں سے ہی کتنے ڈگ ہوں گے جو کہ پھلوں کو باسکٹ میں جا کر ٹیل کی زینت بناتے ہیں اور کچب کو فریج میں رکھنا پسند کرتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق ہمیں اس کا الٹ کرنا چاہئے۔ چھل ٹھنڈی جگہیں پر لمبے عرصے تک تازہ رہتے ہیں جبکہ کچب اور ایسے معاصجات الماری میں زیادہ بھرتہ رہتے ہیں۔ ساتھ ہی اسپرڈ اور جازور کسٹنرز بھی اشیاء کو باہمی اونٹ سے بچاتے ہیں۔ اس بات کو بھی ذہن میں رکھیں کہ آپ کا فریج صحیح درجہ حرارت پر کام کرنا، دکان کا اشیاء طویل عرصے تک تازہ رہیں۔

مہمان تو از افراد ہیں ذرا محتاط

وہ ممالک جو اپنی مہمان نوازی پر فخر محسوس کرتے ہیں ان کے مطابق کھانے کے وقت ضرورت سے زیادہ کھانے پیش کرنا بہترین اخلاق کا مظاہرہ ہے، بچا ہے کھاؤ ضائع ہی کیوں نہ ہو جائے۔ پلیٹ کا بچا ہوا کھانا یا ٹیمبل پہنچ جائے، اہل غذا احوالیاتی آلودگی کے باعث قابل استعمال نہیں رہتی اور سچ تو یہ ہے کہ کھانا صحت مند بنی کی علامت ہوتا ہے۔

بچا ہوا کھانا سکھڑا پے کا امتحان

لاکھ کوششیں کر لی جائیں پر کھانا سچ ہی جاتا ہے۔ یہ ہر گھر کا مسئلہ ہے، پر انہیں بے کار سمجھنے کے بجائے نئی ذائقے دار ڈشز بنانے پر غور کیا جانا چاہئے جو آسانی سے بنائی جاسکتی ہوں۔ بچا ہوا گوشت اور ہیز یوں کی مدد سے آسانی سے مزید ارا دلذیذ پکانا تیار کئے جاسکتے ہیں۔ سوکھی ریوں کو پانی میں بھگو کر دو ٹھنڈی پانی والوں کے ساتھ تھوڑے سے مصالحے شامل کر کے پکایا جائے تو مزید ہر پیر اور حلیم بن سکتا ہے۔ مختلف بچے دئے کھانوں سے سوپ، اسٹو، شوربے والا سامن بنایا جاسکتا ہے۔ اس طرح ایک سستی اور دلذیذ ڈش بن جاتی ہے جو کہ صحت بخش بھی ہے۔

Best Before تاریخیں ہیں صرف رہنمائی کے لئے

صدیوں سے انسان ان تاریخوں کے سمجھنے کے بغیر بھی زندہ ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم کھانوں کی - کا اندازہ اپنی آنکھوں اور ذہن کے استعمال

پر مار کیٹس، مہمان نواز سنتس اور یہاں تک کہ کسانوں کو بھی اس امر کا ذمہ دار ٹھہرایا جاتا ہے جو کہ کسی حد تک درست بھی ہے۔ غیر موثر غذا کی پیداوار ضیاع کی وجہ بنتی ہے، ساتھ ہی پر مار کیٹس کی ایسی پالیسیز جن میں ہمالیائی اعتبار سے کم حیثیت رکھنے والے گوشت اور ہیز یوں کو لینے سے انکار کرنا بھی ایک بڑی بچہ ہے۔ ہولڈ اور رٹن ڈسٹس بھی ایسے سخت قوانین ہیں۔ کل پیرا میں جن کے مطابق کوئی بھی خوردنی اشیاء، جو کہ سن مانی تحریر کردہ Best Before Date گزارہ بھی ہوضائع کر دنی جاتی ہے۔ تاہم UK میں ہونے والے Love Food Hate Waste نامی غامی پروگرام کے مطابق ترقی یافتہ ممالک میں گھروں سے ضائع کی جانے والی غذا پورے لٹک میں ہونے والے ضیاع کا 50 فیصد ہے۔ اس حساب سے ہم انفرادی طور پر ماحولیاتی آلودگی میں حصہ لے رہے ہیں۔ (غذا کی پیداوار اور اس کا نہ کھایا جانا ہر سال ماحول میں 3.3 ارب گرین ہاؤس گیس کے اخلاف کا باعث ہیں، غریب علاقوں میں غذائی قلت کا سبب بن رہے ہیں اور یہاں تک کہ اپنے خون پیسنے کی کمانی خود اپنے ہاتھوں سے ضائع کر رہے ہیں۔ ان تمام باتوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے ذہن میں ماہرین کی آوا کے مطابق کچھ نہیں پیش خدمت ہیں جو کہ غذائی ضیاع سے بچاؤ کے ساتھ ساتھ صحت مند زندگی گزارنے میں بھی کارگر ثابت ہوں گی۔

خریداری کریں سمجھداری سے

تقریباً تمام گھریلو غذائی ضیاع کی شروعات سمجھداری کے ساتھ خریداری نہ کرنے سے ہوتی ہے۔ ہم تسلسل کے ساتھ ایسی اشیاء خرید لیتے ہیں جو ہم استعمال نہیں کرتے یا اتنی زیادہ مقدار میں خرید لیتے ہیں کہ وہ بہت جلد خراب یا اٹھا میٹھا پوری کر لیتی ہیں۔ یہاں ہم ایک مثبت قدم اٹھا سکتے ہیں، سمجھداری کے ساتھ خریداری کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ بازار جانے سے پہلے ہی فیصلہ کر لیں کہ کیا پکانا ہے؟ پھر اشیاء کی ایک نمبرست مرحب کریں اور اسی پر قائم رہیں تاکہ آپ وہی اشیاء خریدیں جن کی ضرورت ہے۔

غذا کو کریں محفوظ

غذا کو صحیح جگہ پر محفوظ رکھنے کے نظریہ کو اہمیت نہیں دی جاتی حالانکہ اس معاملے میں بنیادی تحقیق کرنا کہ کیا چیز کس جگہ زیادہ عرصے اور بہتر انداز سے محفوظ رہے گی

ظاہری صورت پر مت جائیں

مرمبائی، بلی ہیز یاں یا سلاوا کا بھورا ہو جانا ہم میں سے کسی افراد کے نزدیک یہ کوڑے دان کی غذا تصور کی جاتی ہے، حالانکہ ایسا نہیں ہوتا چاہئے صرف ان بھورے حصوں کو بنا کر اشیاء یا آسانی استعمال کی جاسکتی ہیں۔

بچی ہوئی اشیاء کی ری سائیکلنگ اور دوبارہ استعمال

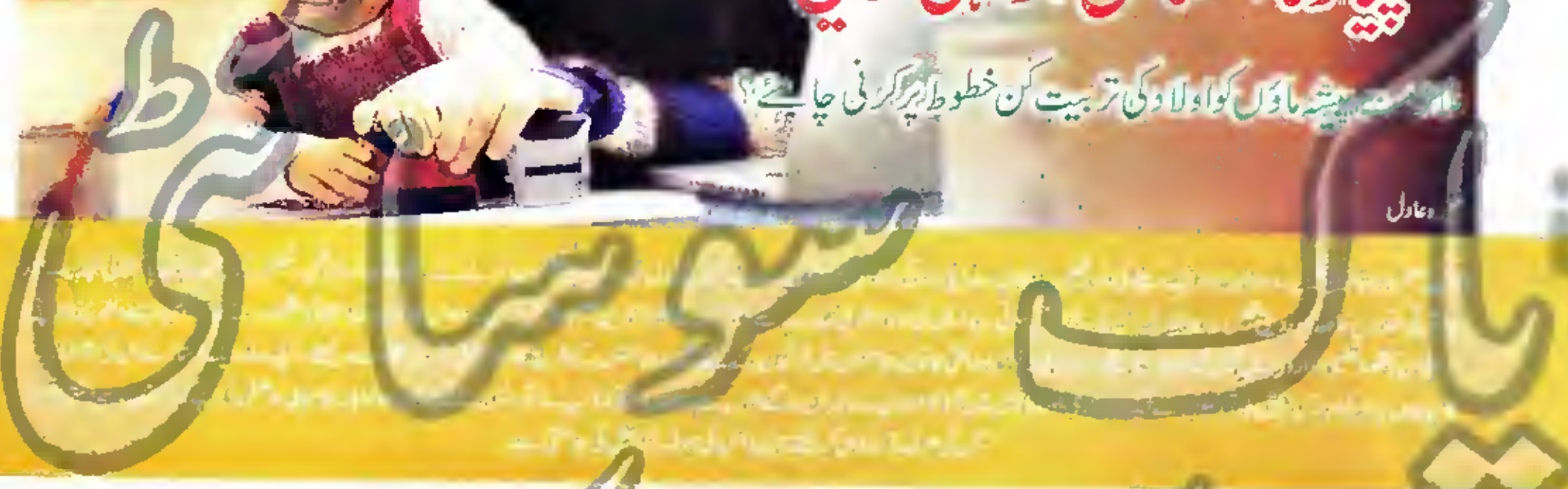
اگر آپ بچی ہوئی اشیاء سے نئے پکانا بنانے سے تاصر ہیں تو بھی انہیں کئی دوسری جگہوں پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پرانے لیوں ماحول کی جراثیم کشی میں کافی کے ذریعے باغیچوں سے لیوں کو دور رکھنا اور اناس کے سرے، ہرنی چارز کا اوپری حصہ اور سلاوا کو لگا کر نئی ہیز یاں اور پھل لگانے جاسکتے ہیں۔ کھانا بھی غذائی ضیاع سے بچنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ مثال کے طور پر سلاوا کی پٹی ہوئی چیزیں، پھلوں کے چھلکے، نی بیگز اور انڈوں کے چھلکے دس مہینوں کے لئے ایک ڈبے میں رکھ دیں۔ نتیجے میں ایک ایسا بہترین نامیاتی فریلاز تیار ہوگا جس کے استعمال سے آپ کے پودوں کی نشوونما میں اضافہ ہوگا۔ آئندہ آپ اس کپوزٹ کھاد سے کچھ ہیز یاں یا پھل اپنے استعمال کے علاوہ تحائف دینے کے لئے بھی کاشت کر سکتی ہیں۔



پیار کا احساس ہو پہلی ترجیح

ماں سے پیشہ ماؤں کو اولاد کی تربیت کن خطوط پر کرنی چاہئے؟

عادل



اس میں اعتماد پیدا کر کے اس کو ایک کامیاب شخصیت بنا لیا ہے۔ بچے کی پڑھائی میں ماں کا بھرپور دلچسپی لینا، اساتذہ سے ملنا اور ان انہیم بچے کو خوش آنے والی شکایات کے حل کے لئے کوشاں رہنا۔ بچے کے اندر آگے بڑھنے کی تلقین پیدا کرنا ہے۔ بستر اسکولوں میں والدین اور اساتذہ کی باقاعدہ ملاقات کا اہتمام کیا جاتا ہے جس میں بچے کی اسکول کی کارکردگی اور مسائل زیر بحث آتے ہیں، کوشش، دینی چاہئے کہ ہر سال بچے کا تعلیمی کیریئر کا خاص خیال رکھئے۔ گھر اور دفتر کے معاملات میں توازن قائم رکھنا، تمام ذمے داریوں کو بخشنے اور خوبی انجام دینا، رشتوں کے درمیان تعلق کو مضبوط رکھنا، یہ اور دیگر معاملات سے بخشنے اور خوبی نبرد آزما بنانا آسان نہیں لیکن جن میں جوش اور لگن ہو وہ منزل پالیتے ہیں۔

ملازمت پیشہ خواتین کے لئے ترجیحات کا بخشنے کرنا اور وقت کی صحیح تقسیم اہم ہدف ہوتے ہیں۔ گھر اور دفتر دونوں جگہ اپنی طور پر حاضر رہنے اور اپنی بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے لئے یہ بے حد اہم ہے کہ گھر میں دفتر اور دفتر میں گھر کے تعلق سوچنے یا گفتگو کرنے سے گریز کریں۔ دفتری معاملات کو دفتر تک محدود رکھیں۔ اولاد سے کبھی اپنے دفتری مسائل پریشانیوں یا جھجھکیوں کا ذکر نہ کریں۔ چاہے ملازمت کرنا آپ کی ضرورت ہو لیکن جھجھکنے سے بچنے یہ تمام باتیں سمجھنے میں پاتے اور سوچ کے مفید حار میں الجھ کر احساس کمتری کا شکار ہو سکتے ہیں لہذا ان کی بہترین شخصیت سازی کے لئے ان کے سامنے ہمیشہ خوش باش، کامیاب اور پرسکون شخصیت پیش کریں تاکہ وہ زندگی میں کامیابی کی راہ پر گامزن ہو سکیں اور آپ آخرت میں مغرور ہو سکیں۔

بے حد اہم ہوتا ہے۔ بچے کے لئے تدریسی عمل کے ابتدا کے چند سال بھی بے حد اہم ہوتے ہیں کیونکہ اس وقت وہ عموماً ماں پر انحصار کرتے ہیں۔ ملازمت پیشہ خواتین کے لئے ہر وقت بچوں کے ساتھ رہنا ممکن نہیں ہوتا لیکن بچوں کو سہولت اور وقت دینا ماؤں کے ہاتھ میں ہونا ہے، بچے کے دن بھر کی روٹینا، سنا، اس کی پڑھائی، کامیابیوں کی چیک کرنا، نوم روک کرنے میں مدد دینا، ایسا ہی کہنا سنانا، چار کرنا، غذا اہمیت بخشنے اور آرام کے ساتھ ساتھ صحت مند تفریح بچے کی شخصیت میں نمایاں تبدیلی کا سبب بنتے ہیں۔ بچے کو پیار دینا، گلے لگانا، پیار سے تھپکانا، یہ سب بسا اوقات ماؤں کی نظر میں آتی اہمیت نہیں رکھتا لیکن بچے پر اس کے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بصورت دیگر پیار کی کمی کا شکار بچے ذہنی و باطنی خلفشار، ڈپریشن وغیرہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے بچے پڑھائی میں بھی کمزور ہوتے ہیں اور بسا اوقات آگے چل کر مشقی سرگرمیوں میں ملوث ہو سکتے ہیں۔ اکثر اوقات ماں بچوں کا ہوم ورک کرانے کے سامنے بی بی بھی دیکھ رہی ہوتی ہیں یا ساتھ ہی ساتھ سوشل میڈیا کی ٹکری کی سیر میں مصروف ہوتی ہیں باقیوں کو ہوم ورک کا کہہ کر خود نوں پر کپ شپ نگار ہی دیتی ہیں، بچے اپنے احساسات کا اظہار نہیں کر پاتے لیکن اندر سے منظر پر رہتے ہیں خصوصاً احساس بچے یہ چاہتے ہیں کہ ان کی ماں جتنا وقت ان کے پاس ہو وہ مکمل طور پر ان کے سامنے رہے اور اس وقت اپنے منہ مشاغل موخر کر دے۔ ماں کے اس وقت پہ بچے کا حق ہے، لہذا ماؤں کو اپنے انداز، الفاظ اور رویے سے بچنے کو یہ احساس دلانا چاہئے کہ وہ اپنی اولاد کے ساتھ ہے، اس کے لئے شکر ہے، اس کی کامیابی کے لئے کوشاں ہے۔ یہ احساس بچے کو تھکا کا ان کو یکجا احساس دلاتا ہے۔

مٹی ہاں لیکن اور کامیاب خاتون گویا بوسے کاش میں اپنے بچوں کو زیادہ وقت دے سکتی جب وہ تعلیم حاصل کر رہے ہوتے اور ایسی کامیابی حاصل نہیں کر سکتے جو میں نے حاصل کی۔ صرف اس لئے کہ میں ان کو اس وقت بھرپور وقت اور توجہ دے سکتی جب ان کو بہت زیادہ ضرورت تھی۔ اب بہت دیر ہو چکی ہے۔"

یہ واقعہ ملازمت پیشہ اپنے کیریئر میں کامیابی کی جدوجہد میں مصروف عمل تمام خواتین کے لئے ایک انتخاب ہے کہ زندگی میں ترجیحات کا تقسیم نہ ہو کامیابی بھی ناکامی بن جاتی ہے اور پھر پچھتاوے اور بھڑکھانے کے آنسو لاتے ہیں۔ خواتین کی زندگی میں فرانس اور ذمہ داریاں اولین ترجیح ہوتی ہیں، خصوصاً جب عورت ماں بنتی ہے تو اولاد کی بہترین پرورش اور تربیت اس کا اولین فریضہ ہوتا ہے لیکن بسا اوقات اپنی پیشہ ورانہ زندگی اور کامیابیوں کے حصول کی دوز میں اس فریضے کو بخشنے اور خوبی انجام نہیں دے پاتیں جو آگے چل کر پچھتاوا بن جاتا ہے۔

کامیابی ہر انسان کی اولین خواہش ہوتی ہے۔ زندگی کے ہر معاملے میں خصوصاً اپنے کیریئر میں کامیابی کی آرزو ہر دل میں چمکتی ہے لیکن ہر کامیابی کو ہانگی کامیابی کا روپ دینے کے لئے زندگی میں توازن بے حد ضرور دینا ہے۔ اولاد کے لئے معیاری وقت، اس کی پرورش سے لے کر اس کی تعلیم و تربیت میں گہری دلچسپی اور اس میں بہتری کے لئے حتی الامکان کوشاں رہنا ہر ماں کا فرض بنتا ہے اور یہ بھی ممکن ہے جب زندگی کو منظم انداز میں گزارا جائے۔ بچوں کی زندگی کے ابتدائی سال جس میں ان کی ذہنی و جسمانی نشوونما کے ساتھ ان کی شخصیت سازی ہوتی ہے اس وقت میں کامیابی

سلوٹوں سے پاک کپڑے چاہئیں تو...

استری سوچ بچار کے خریدیں



یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ استری کا کام آپ کے کپڑوں کی سلوٹس دور کرتا ہے۔ ایک نکتہ اس کی گلا تھوڑا آٹرن جسے فلیٹ آٹرن بھی کہا جاتا ہے اسے گرم کر کے استری کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس لٹاؤ کی پلیٹ کی مدد سے ہمارے کپڑوں کی سلوٹس جاتی رہتی ہیں اور جب یہ کپڑے ٹھنڈے ہوں تو آٹرن اور تازہ شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ گنے و تونوں میں لٹکوں کی مدد سے چلنے والی استریاں خال خال ہی کسی کی گھر میں ہوتی تھیں زیادہ تر خاتونیں کیلے کپڑے جھٹک کر سکھاتی اور پھر نیکوں کے بیچے کچھ اس طرح سے تھکے رکھتی تھیں کہ یہ کپڑے سلوٹوں سے دور ہو جاتے تھے۔ پھر Box Iron آگلی یعنی لٹکوں کی استری عام ہو گئی۔ اسٹیل کے ایک خالی کنٹینر میں کولے دھکائے جاتے تھے اور یوں گرمائش سے کپڑوں کو ٹھنڈوں اور سلوٹوں سے دور کیا جانے لگا۔

آج کل کی جدید استری میں گونا گوں خصوصیات موجود ہیں مثلاً
 • ان میں تھرما اسٹیٹ و جرحاٹ کو کنٹرول کیا اور برقرار رکھتا ہے۔
 • نمبر پچ کو کنٹرول کرنے کے لئے ایک Dial موجود ہے جس کی مدد سے درجہ حرارت کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کو کپڑوں کی لمبائی پر استری کرنا ہے تو آپ ڈائل کو Silk پر رکھا کر تھیں کہ ان کے کپڑوں کا ٹن انٹینس وغیرہ سے تعلق نہ ہو اور تجربہ کی مدد سے استری کی خدمات لے سکیں گی۔
 • بجلی کو Silicon Rubber سے لٹکے ہوتے ہیں۔
 • اگر آپ کی استری بھاپ والی ہے تو اس میں موجود پانی کی بولگی بھاپ نیکار کرنے میں مدد دے گی۔
 • Steam Burst کا کام پڑاؤں تک اسٹیم پہنچانا ہے جب استعمال شدہ پانی دور ہو جائے تو اسٹیم پڑاؤں کی اندرونی سطح کو چھو لیتی ہے۔
 • اسٹیم آکرٹن میں Cuid Control بھی موجود ہے جس میں لٹکے اور بھاپ محفوظ کر دیتا ہے، آپ کی استری ڈائل اور چاہائی واقعات سے۔
 • جدید استری میں انسانی ہونڈ بھی نصب کیے گئے ہیں جو بھاپ کی پھٹت کرنے میں بہت مدد دے گا اور اسے ہونڈے میں مثلاً آٹرن یا 10 سے 15 منٹ تک استری آٹرن کے بیچوں جائیں تو یہ خود بخود بند ہو جائے گی۔

اور مٹھو تو تین انتخابی قسم کرنی ہیں جبکہ یہ استری کی جدید ٹیکنالوجی ہے۔
 • آسانی استری ہوتی ہے اس میں ایک مخصوص Brush لٹکے ہے اس کی مدد سے آپ کپڑوں کو لٹکے یا بجلی استری کر سکتی ہیں۔ یہ نرم کپڑے مثلاً جوتی اور ٹائٹ کے کپڑوں کے لئے بہتر ہیں۔ اسے کپڑے میں بھی ساتھ لے جاسکتے ہیں کیونکہ ان لوگوں اور قسمت کا دور میں استری پر اسٹیم والے اخراجات بہت ہی طریقی طور پر زیادہ ہو سکتا ہے۔ کلف زد کپڑے بھی بھاپ والی استری سے تیار کیے جاسکتے ہیں۔

الماری استری، جاوونگی کمالات

یہ بھی ایک نئی اختراع ہے جس کی مدد سے خواتین کو استری کے سسٹم سے نجات مل سکتی ہے اور وہ اس طرح کے خواتین اپنے کپڑے دیکھ کر کہ ان الماری میں لٹکائیں۔ استری ٹیوٹو اور بند ہونے کی۔ کیونکہ ان الماری کے اندر گرم بھاپ کا ایک انڈیا آکسیجن دیا گیا ہے جو نہ صرف کپڑوں کی بدبو دور کرتا ہے بلکہ ان کی سوسٹس بھی ختم کرتا ہے۔ جب الماری کا دروازہ کھولا جاتا ہے تو دیکھو یہ الٹی طریقے سے آگے پیچھے دھکتے ہیں اس طرح سوسٹس ختم اور ہوتی ہیں۔

احتیاطی تدابیر

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے کپڑے مثلاً اور طریقے سے استری ہوں تو تمہارا دماغ دماغی طور پر کے لئے ٹھیک رکھ لیں۔ جہاں محسوس

بھاپ والی استری استعمال میں آسان

یہ نئے دور کی استری ہے جسے استعمال کرنے میں

اپنی پالک خود اگائیں

پالک گوشت اور پکڑوں کے لئے بازار نہ جائیں



پالک صرف Popey the sailorman کی مرثوب ہزری نہیں۔
 بڑے اور کچھ بچے بھی شوق سے کھاتے ہیں۔
 یہ نولاد اور کیشم سے ہمز پور ہزری ہے۔ گھر میں بونی جائے تو بہت جلد بوہتی
 ہے۔ آپ موسم بہار اور سردیوں میں بھی کاشت کر سکتے ہیں یعنی جولائی سے
 نومبر تک اس کی بہترین برائی ہو سکتی ہے۔
 پالک کی یوں تو کئی اقسام ہیں لیکن سندھی اور وہی زیادہ تر استعمال کی جاتی
 ہے۔ دہلی پالک ہمیں سال بھر مل جاتی ہے۔ چنانچہ آپ اس کے بیج ہزری
 سے حاصل کر سکتے ہیں۔ پالک کو ایک اکت ماہ اور دو ماہ درکار ہوتے ہیں
 البتہ زیادہ درجہ حرارت اس کے لئے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

اسے وہاں سے گریز کریں۔ اب اسے نوار سے سے پانی دیں، اس کی سٹی
 کو خشک نہ ہونے دیں بلکہ اسے نم رکھیں۔ پانی کی مقدار کا انحصار موسم پر ہوتا
 ہے۔
 پالک کے لئے بہت زیادہ گرم موسم نقصان دہ ہوتا ہے اس لئے اسے سائے
 میں رکھا جاتا ہے۔ اگر آپ کا پودا آہستگی سے بڑھ رہا ہے تو اس کا مطلب یہ
 ہے کہ اسے مزید نائٹروجن درکار ہے۔ آپ دیکھیں گی کہ چند ہفتوں میں اس
 کے پتے بڑھنا شروع ہو جائیں گے۔ جب اس کے پتے تین سے چار انچ
 بڑے اور دو سے تین انچ چوڑے ہو جائیں تو انہیں کاٹ لیں، یاد رکھیں کہ اگر
 درجہ حرارت بڑھا دیا ہو اور سورج 14 گھنٹے رہتا ہو تو ایسے موسم میں پالک
 ہونے سے پودا لبا ہوگا اور اس میں پھولنے پھولنے پھولنے پھولنے پھولنے پھولنے
 کے اور اس کی پیداوار متاثر ہوگی۔
 درجہ حرارت زیادہ ہو تو اس موسم میں پالک کے پتے ترش ڈال دیتے ہیں۔
 کہ پالک اگانے سے پہلے ہی میں تھوڑا سا چرنا بھی شامل کر دیا جائے تاکہ
 مٹی میں جذب ہو جائے۔
 نامیاتی اور نائٹروجن کھاد دونوں ہی موزوں ہو سکتی ہیں۔ کھاد ڈالتے ہوئے
 مٹی سے پتھر وغیرہ نکال کر اسے اچھی طرح بھر خرا کر لیں۔ موسم بہار کے
 سے ماہنتوں بعد اور موسم سرما سے چھ سے آٹھ ہفتے قبل اس کی بوائی بہتر رہتی
 ہے۔ مٹی میں درانچ کے ناملے اور آدھا انچ گہرائی میں پالک کے بیج بوریں۔
 اگر آپ نے چھوٹی جگہ میں بیج بوائے ہیں تو انہیں پھونکنے کے بعد کشادہ جگہ
 میں منتقل کر دیں تاکہ وہ پتھر کسی رکاوٹ کے بڑھ سکیں، اس پودے کی جڑیں
 کمزور ہوتی ہیں اس لئے پتھر ہونکا کہ اسے ایک ہی بڑے برتن میں اگایا جائے
 تاکہ منتقل نہ کرنا پڑے۔
پانی کب دیں
 بیج بونے کے بعد ایک انچ خشک لھاس پھوس یا کپڑوں کی تہ کی تہ میں لیکن

پالک کی بوائی کریں

کسی پتھر سے برتن، ٹرے یا کھڑکی کے کونے کو بھی استعمال کیا جاسکتا
 ہے۔ اس میں کھاد ڈالتے ہوئے ناملے سے لہوں کا بھورا شامل کر دیا
 جائے تو اس مٹی میں پانی کا نکاس بہتر طریقے سے ہوگا۔ پالک کا پودا
 چھوٹا ہوتا ہے اور اس کی جڑوں کو بڑھنے کے لئے زیادہ گہرائی بھی درکار
 نہیں ہوتی، البتہ اسے بڑھنے کے لئے ہزری اور کشادہ جگہ کی ضرورت
 ہوتی ہے۔
 پالک کی اچھی نشوونما کے لئے تیز پانی مٹی بہتر رہتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے



کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالو ایڈوائزی سروس

کرنا چاہیں تو بلینڈر میں پانی کے ساتھ ایک ٹیبل اسپون کوکنگ آئل بھی شامل کر دیں۔ بہتر یہ ہوگا کہ پینے کے بعد چھوٹی چھوٹی پلاسٹک کی ٹیمپلوں میں 1 کلو کی گاڈٹ (جس کی مقدار 2 کمانے کے بچے یا بچا ہوا چھتا ہوتی ہے) کے مطابق فریز کر دیں۔ جتنا گوشت دیشاؤ ہوگا اس کے لئے 2 ریگٹ کے تناسب سے فریزر سے باہر چند منٹ ڈالیں اور پھر براہ راست گوشت میں ماکرا سے گھاٹ لگائیں۔ اس مہمد کے لئے پکا ہوا پیچا جو کہ زورنگ کا اور چھتا ہوتا ہے اس کا استعمال بھی بہت بہتر ہے۔ تازہ گھیا سے اسے بھی کپے پیتا کی طرح لہنے چھٹا کرنا اور چھٹی صاف کرنے کے بعد چھٹ کر ان مناسب سے استعمال کیا جاتا ہے یعنی ایک کلو گوشت کی گاڈٹ کے لئے دو کمانے کے بچے شامل کریں۔

بڑی عید کے موقع پر فریز کئے ہوئے گوشت کو پکانے میں دشواری ہوتی ہے اور کبھی تو جو گوشت پکانا ہوا سے تلاش کرنے میں بھی مشکل ہو جاتی ہے۔

چھٹنے کے بعد سب ایک جیسا معلوم ہوتا ہے۔ آپ سے رہنمائی کی درخواست ہے؟

مریم ولید... کوٹری

یہ مسئلہ اکثر بہنوں کو درپیش رہتا ہے۔ آپ سے درخواست ہے کہ جس وقت گوشت فریز کر جائے اس وقت چند باتوں کا خیال رہے۔ پہلی بات یہ کہ گوشت کو اچھی طرح دھو کر پانی چھٹ جانے تک پھلتی میں دوا کر چکے رکھیں۔ اب شامی کباب کو خنہ و بوٹی وغیرہ کے لئے گوشت ٹیچر کر لیں اور ایک مرتبہ کی ضرورت کے مطابق پلاسٹک بیک میں بیک کر لیں۔ ہر



پیکٹ پر منیٹ مارک سے لکھو میں کہ یہ کس پکائی کے لئے ہے جیسے ڈرمہ برانی یا شامی کباب۔ کیونکہ عوامان کے لئے مختلف قسم کا گوشت استعمال ہوتا ہے مثلاً ڈرمہ برانی پینے کے گوشت کی پسند کی جاتی ہے۔ شامی کباب کے لئے روکھا گوشت ہر کار ہوتا ہے۔ اب ان پیکٹس کو دیکھ کر دیکھو کہ اگر ہم بہت ظلم طریقہ سے مینے ترتیب دیتے ہیں تو پیلے سے اندازہ کر لیں جیسے کہ پیلے ڈرمہ۔ کپے گا اس کے بعد برانی پھر کباب تو اسی ترتیب سے گوشت کے پیکٹ فریزر میں رکھیں۔ اس طرح سے ہونے والے گوشت کے پکائی کرنے کا طریقہ بھی ان سے جانے گا۔

کچا پیتا پینے میں کافی دشواری پیش آتی ہے اور اکثر یہ کڑوا بھی ہو جاتا ہے کیا اسے پینے کی کوئی خاص ترکیب ہوتی ہے۔ اسے فریز کرنے کا طریقہ بھی بتادیں؟

مہوش حکیم... حیدرآباد



گوشت میں گاڈٹ لگانے کے لئے کچا پیتا پینے سے پہلے سالم دھو کر پانی میں بھگو دینا۔ اب شامی کباب کی طرح صاف کریں اور لمبائی کے رخ درمیان سے کٹ کر اسی طرح لمبی قاشیں کاٹیں اب ہر قاش کی اندرونی جانب سے تیج اور سفید چھٹی کو علیحدہ کر دیں۔ یہ دونوں بہت کڑھ ہوتے ہیں اگر یہ پینے کے ساتھ پیں جائیں تو اس میں بھی کڑھ بہت پیدا ہو جاتی ہے لہذا انہیں احتیاط سے ٹیچر کرنا بہتر ہے۔

فریز کئے ہوئے گوشت کے پیکٹ آپس میں جڑ کر چیک جائے۔ ان فریزر سے نکالنا مشکل ہو جاتا ہے اس مسئلہ کا کیا حل ہے؟

عنایت زو حبیب... دارو

اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ جب نئے سائیک بکٹ بنائیں اور مومے تیج کے پلاسٹک کے پیکٹ استعمال کریں۔ پیکٹ بنا کر کپڑے سے ان کی اوپر سٹیک کر لیں اور ایک تھالی یا سسے میں انہیں برابر برابر ترتیب سے رکھ کر ان پر سفید مومٹ ڈالیں۔ چھڑک دیں اور پھر فریز کر لیں۔ پیکٹ آپس میں نہیں جڑیں گے البتہ کھلی کی فراہمی زیادہ دیر کے لئے منقطع ہو جانے کی صورت میں گوشت میں موجودی جو کہ



برف بن گئی تو پھیلنے لگتی ہے۔ لہذا اس کے بعد یہی نسخہ اپنی آٹھیاں کر لیتی ہے جسکے باعث پیکٹ آپس میں جڑ جاتے ہیں۔ مومے تیج کے پلاسٹک بیک اور چھوٹے پیکٹ اس مسئلہ کو دوا کرتے ہیں۔

مجھے اوجوتوں کے کھانے پکانے کے لئے بہت ساری ادراک چھیل کر بیٹھنی ہے، پینے کا عمل تو بلینڈر کی مدد سے آسان ہو جاتا ہے آپ کے مشورے کے مطابق کوکنگ آئل اور پانی ملا کر بیٹھتی ہوں لیکن اتنی ادراک چھیلنے کا مرحلہ بے حد دشوار ہوتا ہے کیا اسے اچھی طرح دھو کر چھلکوں کے ساتھ پیس لوں؟

عروہ غفور... رحیم یار خان



مشورے پر عمل کرنے کا بہت شکریہ جہاں تک مع چھلکوں کے ادراک پینے کا سوال ہے تو اس سے گریز ہی کریں تو بہتر ہے کیونکہ چھلکوں میں جراثیم بہت بڑی تعداد میں موجود ہوتے ہیں جو کہ ظاہر ہے پیاروں کا سبب بن سکتے ہیں۔ ادراک چھیلنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ پہلے ہر بڑی کی طرح اسے بھی بھگے اور اچھی طرح دھو لیں اور چھلنی میں

رخ پر اتنی دیر ہوئی آج پر پکے دیں کہ دوسری بار سرخ ہو جائیں۔ اب رخ کو تبدیل کیجئے اور محض دو صاعی منٹ یا اتنی دیر کیجئے کہ دوسری جانب سے بھی تھوڑا سنہری مائل رنگ آجائے۔ یاد رہے کہ پہلی مرتبہ میں اس عمل میں کچھ وقت لگتا ہے جبکہ سنوں کا رخ پختے کے بعد چونکہ گوشت پک چکا ہوتا ہے اور اس کا درجہ حرارت بھی بڑھ جاتا ہے اس لئے بہت ہی کم وقت میں یہ سنہری ہو جاتا ہے۔ اگر فوراً لگائیں تو تمام ذائقہ اور نئی ضائع ہو جاتی ہے اور کباب دغیر ہوئے ذائقہ سخت اور خشک ہو جاتے ہیں۔ پکانے والوں کو سنہری ہو جانے پر یہ عمل نہیں سکے اور وہ انہیں مزید پکاتے ہیں اس لئے گھر کے باری کیوں کہ وہ معیار نہیں دیتا جو کہ ہو چاہئے جبکہ گاہک ہونے گوشت کو کھانے کی ضرورت بھی نہیں ہونی چاہئے۔ درست طریقہ سے گھاٹ لگایا، یا گوشت کو کھولنے کی بجلی آج پر بہت جلد تیار ہو جاتا ہے بہتر یہ کہ اوپر دیئے گئے طریقہ پر عمل کیا جائے۔ آخر میں ایک اور نپ پیش خدمت ہے وہ یہ کہ کباب ہونی چاہیے تا میں سنوں میں پر فوراً آج پر نہ رکھیں بلکہ ان کو کم از کم پندرہ بیس منٹ دلا کر رکھیں پختے میں رکھیں پھر باری کیوں کریں۔ آپ آج زما میں اس چھوٹی سی ترکیب سے کتنے بہتر نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

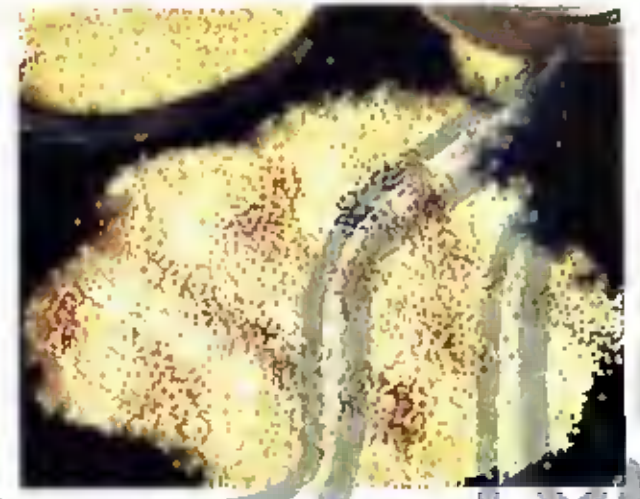
اگر زیادہ لہسن پیس کر رکھا جائے تو کبھی کبھار بیخ جاتا ہے اور خراب ہو کر لٹا ہے

کیا اس کا کوئی حل موجود ہے؟
 اس کا حل یہ ہے کہ اگر آپ کو اندازہ ہو جائے کہ لہسن ضرورت سے زیادہ بیخ گیا ہے تو چند دنوں میں استعمال کر لینا ممکن نہیں ہے تاہم اسے آگ میں کھینچ کر لہسن میں جلا لیں اور پھر فریج میں رکھیں تاکہ اسے کھانے کے پلاسٹک بیگ میں فریج کر لیں۔ حسب ضرورت کھینچ کر نکالیں اور باغی تیار کریں۔ لہسن میں کرفرنج میں رکھنا، وقت اس میں تھوڑا پانی ڈالنا، آگ میں رکھنا اور تھوڑا سا سفید سرکہ شامل کر لیا کریں۔ یہ ایک خراب نہیں ہے، چلے ہوئے لہسن میں اسٹیل یا کسی بھی دھات کا بنا، اچھپنا ڈالیں۔ پلاسٹک کا پیچہ بہتر ہے۔

رکھ کر خشک ہونے دین۔ اب ایک اسٹیل کا چائے کا چمچ لے کر اس کی مدد سے اورک چھیلیں۔ اس مقصد کے لئے چمچے کا کنوری والا حصہ اپنے ہاتھ سے آگے دھکیں کی جانب رکھئے اور بغیر وقت اور تھکان کے جتنی چاہیں اورک چھیلیں بہت آسانی کے ساتھ جلد ہی تمام اورک نچل جائے گی اور اس ترکیب سے اورک ضائع بھی نہیں ہوتی۔ چمچے کی مدد سے کھرچ کھرچ کر چمچکا لیں۔ بہت سہل اور آرموزو، طریقہ ہے۔

کبابوں کے لئے خشک پھینے کا طریقہ بتادیں۔ میں جب بھی خشک پھینتی ہوں

اس میں دانے رہ جاتے ہیں؟ حبیب شیخ... ملتان



خشک پھینے کو جو کر بھگوریں، آدھ سے ایک گیند کے امداد سے شمشو کر لیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ دو عدد کالچ یا ایلیٹیم کے پالے لے کر ان میں سے ایک میں پھینے کی بوئی خشک پھین لیں۔ اس طرح کاس کی سطح سے کسی قدر اور بیک پانی موجود ہو بالکل لہلہ ہو جائے۔ اس پالے میں دو بوئی خشک پھین لیں اور اسے اپنے جانب ہلاتے ہوئے دوسرے پالے میں آہستہ آہستہ اپنی کی سطح کے قریب موجود پھین سے پالے میں منتقل ہو جائے گی تو آپ دیکھیں گی کہ پہلے پالے میں پھین کی تھپتھپائی ہوگی اور خراب خشک پھین جو کہ بھگورنے پر نہیں چھوٹی وہ سب موجود ہیں انہیں پھینٹ کر پیالہ ہولیں۔ اس عمل کو کم از کم تین مرتبہ دہرائیں یا جب تک پہلے پالے کی تھپتھپائی بند نہ ہو جائے دہرائی کریں۔ اب چائے کی چھلنی یا آٹا چھاننے والی چھلنی میں چھان کر کچھ دیرانی میں رہنے دیں اور بہتر ہوگا کہ اس پر پارک ہو لیں یا پھر دیگر مصالحوں کے ساتھ کوئی آٹا لہسن میں پیس لیں یہ عمل نہ یا پھر کوئی کی مدد سے پھین تیار ہو بہتر ہے۔

باربی کیو کے دوران بوٹیاں سخت اور خشک ہو جاتی ہیں۔ کبھی تو جل جاتی ہیں لیکن کھلتی نہیں۔ امید ہے آپ ہمیشہ کی طرح کوئی آسان سا حل ضرور بتائیں گی؟

جی ہاں! کیوں نہیں۔ دراصل باربی کیو کے مصالحات جات تو آپ اپنی پسند سے شامل کر سکتی ہیں بعض لوگ پیٹ کے مصالحے بھی استعمال کرتے ہیں لیکن باربی کیو کی اصل لذت اس کے پکانے کے طریقہ پر منحصر ہے جیسا کہ آپ نے لکھا ہے کہ بوٹیاں خشک اور سخت ہو جاتی ہیں۔ اس کی وجہ تیز آج پر باربی کیو کرنا ہے ہمیشہ کوکھولنے کی بجلی آج پر بیخ جاتے تو بوٹیاں نرم رہتی ہیں۔ تیز آج



اور دیر تک سنوں کو پکاتے رہنے سے ان میں موجود گوشت کے حرارت جن میں باقیہ مصالحات جات کا ذائقہ بھی شامل ہوتا ہے سب جل کر خشک ہو جاتے ہیں اور کباب یا بوٹی جو بھی تیار کی جائے بے مزہ، خشک اور سخت ہو جاتی ہیں۔ تیز بار بار سنوں کا رخ پختے سے بھی باربی کیو کا معیار کم ہو جاتا ہے لہذا ہمیں مزید جس رخ پر سنوں کو لگائیں پر رکھا جائے اسی

Tip of the Month Contest کے نتائج

اس کوٹھیٹ میں پہلی پوزیشن (کونسلر) نے حاصل کی جس کا نام پرنس کے ہونے کے لئے ہے، اسے ضائع کرنے کے بجائے پھرے پکانے کا گوشت پکاتے، دوسرے پوزیشن میں شامل کر دیا کریں، گوشت جلدی کھ جائے گا اس دن کے کوٹھیٹ میں آئیں، کسرا اور ماہین زبیر، انسان رزاق فرمایا کریں۔ آپ بھی اپنی آرموزو، نپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب نپ آپ کے نام کے ساتھ ضائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت سفر



Helpline: 0800-32532
 Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
 Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
 Website : www.daldafoods.com

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

پاک سوسائٹی خاص کیوں ہیں:-

ہائس کو الٹی پی ڈی ایف
ایڈ فرس لنکس
ایک کلک سے ڈاؤن لوڈ
ڈاؤن لوڈ اور آن لائن ریڈنگ ایک پیج پر
کتاب کی مختلف سائزوں میں اپلو ڈنگ
ناولز اور عمران سیریز کی مکمل ریجنج

Click on <http://paksociety.com> to Visit Us

<http://fb.com/paksociety>

<http://twitter.com/paksociety1>

<https://plus.google.com/112999726194960503629>

پاک سوسائٹی کو فیس بک پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو ٹویٹر پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو گوگل پلس پر جوائن کریں

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس

بک پر رابطہ کریں۔۔۔

ہمیں فیس بک پر لائک کریں اور ہر کتاب اپنی وال پر دیکھنے کے لئے امیج پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں:-

Dont miss a singal one of your Favourite Paksociety's Update !

- i. Open Paksociety Page.
- ii. Click Liked.
- iii. Select Get Notifications.
- iv. Select See First.

All Done

Like Message

Get Notifications
Add to Interest Lists...

Unlike

IN YOUR NEWS FEED

See First
See new posts at the top of News Feed

Default
See posts as usual

Unfollow

شوخی و شنگ ماڈل ار پیہ حلیب

ماڈل کی عمر مختصر ہوتی ہے مگر...

درخشاں فاروقی

بے شک لوگ ماڈل کا چہرہ اور اس کی مسکراہٹ ہی دیکھتے ہیں لیکن ار پیہ کہتی ہیں "دورانِ عمل یہ مکمل کیجھتا ہوتا ہے۔ فیشن کی دنیا کا Diva بننا آسان نہیں۔ اس دنیائے رنگ و بو میں وہی ماڈل عمر حیات کے زیادہ دن گزار پاتی ہے جو زیادہ سوشل ہوتی ہے، جس کے یہی خواہوں اور دوستوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے جو میک اپ آرٹسٹ سے لے کر ہیلپر تک سے دوستی استوار رکھتی ہے اور یہ لوگ آپ کی پیشہ ورانہ رہنمائی کیا کرتے ہیں۔" باتیں شروع ہوئیں اور ار پیہ اپنے اگلے شات کے لئے میک اپ درست کرتے ہوئے چاہتی تھیں کہ ہم اور بھی باتیں کریں۔ ہم نے سوچا تو یہی تھا کہ خدا جب حسن دیتا ہے تو نزاکت آ ہی جاتی ہے، مگر یہاں دوسرا معاملہ ہے۔ ار پیہ نے مزید کیا باتیں ہوئیں یہاں سے پڑھئے...

کچھ ابتداء کے بارے میں بتائیے، کیسے آنا ہوا

فیشن ماڈلنگ میں؟

"میں جب گیارہ بارہ برس کی ہوں گی تب سے لباس کے انتخاب میں ماہرانہ مشورے دینے لگی تھی، اسی بتاتی ہیں کہ میں ان کے کپڑوں اور دیگر لوازمات میں کیڑے نکالا کرتی تھی اور انہیں صحیح انداز کے کپڑے پہننے کا مشورہ دیا کرتی تھی۔ میں اس وقت سے ماڈل بننا چاہتی تھی۔ بہترین لباس میری کمزوری رہے ہیں۔ میں نے کبھی میاں پر کھو بیٹھ نہیں کیا۔ انیم کی چیز کی قیمت پر غور نہیں کیا اگر وہ مجھ پر سوت کرتی ہے تو پھر مجھے خریدنی ہی ہے۔ اگر اسٹیکر ز اچھے لگتے تو پھر ڈاڑوب میں ہونے چاہتیں۔ مجھے ویسٹرن اسٹائل کے کپڑے زیادہ جھاتے ہیں، پھر مجھے گھر پر والدین اور بھائی بہنوں میں بے حد معاون اور دوستانہ لوگ ملے۔ میری چار سہس بھگ سے چھوٹی ہیں جو مجھے بہت اچھے مشورے دیتی ہیں کہ





اپنے کیریئر کو کسی طرح سنبھال کے آگے بڑھانا ہے۔“

”اس انڈسٹری میں ماڈل پر تنقید بھی تو ٹھیک ٹھاک

ہوتی ہوگی، آپ کا رد عمل کیا ہوتا ہے؟“

”زیادہ تر لوگ مجھے بھی اور کیٹ کہتے ہیں مگر میں انڈسٹری کے دوغلے پن سے بخوبی واقف ہوں۔ جب پیٹھ پیچھے غلطیوں کو ہدف بنا کے مذاق اڑایا جاتا ہے تو باتیں ہرے کانوں تک بھی پہنچتی ہیں۔ یقین جانتے رہیں کہ پروڈاکرنا آسان کام نہیں جب میرا سپا شو گولف کلب میں ہو رہا تھا تو اچانک چلتے چلتے میرا ایک جوتا پاؤں سے نکل گیا میں نے جلدی سے دوسرا بھی اتار لیا، لوگ کہتے ہیں کہ میں جوتا اتارنے سے بولکھلا ہٹ کا شکار ہو جاؤں گی لیکن ایسا کچھ نہیں ہوا۔ میں نے جھپٹ سے دوسرا جوتا بھی اتار دیا اور یوں خراماں خراماں چلتی ہوئے آگے بڑھ گئی۔ اگر میں توازن قائم نہ رکھتے ہوئے گر پڑتی تو حتماً شام جانا، فیس بک پر لوگ مذاق کر رہے ہوتے اور اسے میری کمزوری اور حماقت سمجھتے، تو میں رنگ وادار کی اس دنیا میں گرنے اور سنبھلنے کے راز خوب سمجھنے لگی ہوں۔“

”انڈسٹری میں اور کیا خرابی محسوس کرتی ہیں؟“

”مناقشات کا ہونا اور اتحاد کا نہ ہونا بہت بڑی اغلاقی برائیاں ہیں۔ کہنے کو سب اعلیٰ تعلیم یافتہ ہیں یا کم از کم اچھے اسکولوں سے پڑھ کر آئی ہیں۔ لگائی، بھجائی، پیٹھ پیچھے برائیاں کرنا، یہ سب عام ہے۔“

عی دنیا کی مخلوق لگتی ہے یہ سب مارکیٹنگ کا حصہ ہے، ماڈل تو مسلسل رباؤ میں رہتی ہے۔ مقابلے، رشک، حسد، راستہ روکنا اور ترقی سے خوفزدہ ہونا، یہ سارے رویے برداشت کرنا پڑتے ہیں۔“

”تو کیا اداکارہ زیادہ مطمئن زندگی گزارتی ہے؟“

”بہت حد تک، اسے اس کے کرداروں کے حوالے سے بڑی عزت ملتی ہے۔“

”کیریئر کے آغاز میں جب شہرت ملی تو اسے کیسے

Celebrate کیا؟“

”شروع سے میری عادت ہے جس میگزین یا اخبار میں میری تصویر شائع ہوتی ہے اس کی کاپی لے کر کے محفوظ کر لیتی ہوں۔ آج بھی جب بھی مل بورڈ پر کسی تصویر کی ہم میں تصویر چھپی ہے تو اس کے پاس کھڑے ہو کر سلیبی ضرور بنواتی ہوں۔“

”آپ نے ایک بار کہا تھا ”پاکستان میں ماڈلنگ کا

بہتر تصور نہیں“ کیا اب حالات بہتر ہوئے؟“

”نہیں میں اپنے بیان پر آج بھی قائم ہوں۔ ماڈلنگ میں ہزاروں چیزیں آتی ہیں، ہمارے ہاں فیشن شو، ایشیائے خورد و نوش کی تشہیری ہم یا ب سلیب فوٹو کی فیلڈ سامنے آئی ہے۔ لوگ ماڈلنگ کے کردار پر اب بھی انگلیاں اٹھاتے ہیں اس لئے اس کیریئر میں عزت اور وقار بہت کم ہستوں کے حصے میں آتا ہے۔“

”پھر مستقبل میں کیا کچھ مزید کرنے کے ارادے

ہیں؟“

”میں نے انہی حالات کو دیکھتے ہوئے ایشین انٹی میوٹ آف فیشن ڈیزائن سے گریجویٹن مکمل کر لی تاکہ اپنا لیبل خود ڈیزائن کروں اور کیا ہی بہتر ہو کہ رجسٹرڈ منٹ سے پہلے ہی کروں۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ ماڈلنگ میں بہت سارا پیسہ کمایا جاسکتا ہے مگر جی بات تو یہ ہے کہ اس کیریئر کی عمر بہت ہی مختصر ہے۔ پٹا ہر شہزاد یوں کی طرح ہی جانی نظر آنے والی ماڈل اپنے ہزاروں کونوں کو ایک سکرابٹ سے چھپانے پھرتی ہے اور یہ بھی ظاہر ہے کہ اس کی زندگی دیکھنے میں شاہانہ نظر آتی ہے مثلاً بہترین لباس، جوتے، بیگز اور جیولری پہنے کسی اور

”بہتر کمانی ہیں تو خرچ کیسے کرتی ہیں؟“

”میرا خیال ہے میں بہت فضول خرچ ہوں، ڈھیروں جوتے، بیگز، کپڑے اور جیولری لیتی ہوں۔ الماریاں چھوٹی پڑنے لگی ہیں۔ اسی کی وجہ سے کھاتی ہوں کچھ دن کے لئے ہاتھ روکتی ہوں پھر کوئی نئی چیز پسند آ جاتی ہے اور دل کے ہاتھوں بھجور د جاتی ہوں۔“

”کن باڈیز کے ساتھ دوستی ہے یا جن کا کام پسند

آتا ہے؟“

”جانی، زونیا اور غالب زبیرنی مجھے پسند ہیں۔ ان میں دلچسپی بھی ہے اور ساتھ میں کی عزت کرنے کا جذبہ بھی ہے۔“

”دوسری کھانوں میں کیا چیز شوق سے کھاتی ہیں؟“

”نہاری اور بریانی“

”تو کیا کچن سے کچی دوستی ہے یا گزارے لائق؟“

”خاصی کچی دوستی ہے اور اسی کے ساتھ ساتھ گھر کی رہتی ہوں، میں اچھا کھانا پکالیتی ہوں یہ میری امی کی رائے ہے وہ ویسے فیشن ویک کے ٹیبلون دن مجھے امی اپنے ہاتھ کا پکا ہوا کھانا سمجھتی ہیں۔ میری سہیلیاں سی بل، نورے، رویہ اور سنیٹا مارشل بھی کھانے کی بہت شوقین ہیں اس لئے ہم اکثر جب کچن نہیں کر رہے ہوتے تو کچن سنبھالے ہوتے ہیں۔ باہر بھی خوب کھانے جاتے ہیں۔ ہر نئے ریسٹورانٹ کا پتہ ہم سے پوچھتے، کس جگہ کونسا اچھا کھانا ہوتا ہے، نہاری، توورم، پڑا عظیم، کباب اور بانڈیاں فریڈیک ہم آپ کی رہنمائی کر سکتے ہیں کتا آج کہاں ڈنر کیا جانا چاہئے۔“

”ڈالڈا کا دسترخوان کبھی نظر سے گزرا؟“

”یہ میرے بچن میں مسلسل میرا کئے رکھتا ہے۔ نظر سے نہیں دل سے پڑھا جانے والا رسالہ ہے۔“

”بہترین لباس میری کمزوری رہے ہیں۔“

”میں نے کبھی معیار پر سمجھوتہ نہیں کیا۔ ڈیزائن

کی چیز کی قیمت پر غور نہیں کیا اگر وہ مجھ پر

سوٹ کرتی ہے تو پھر مجھے خریدنی ہی ہے۔“

”اگر اسٹیکرز اچھے لگتے تو پھر ڈاؤن روب میں

ہونے چاہئیں۔ مجھے ویسٹرن اسٹائل

کے کپڑے زیادہ بھاتے ہیں

عورت کے ہر روپ میں اسے عزت ملتی ہے مگر ماڈل بہت جلدی دل سے اتر جاتی ہے۔ لوگ مارکیٹنگ اور سٹار کے تقاضے پورے کرنے کے لئے نوجوان اور نئے چہروں کی ڈیمانڈ کرتے ہیں۔ یہاں ماڈل سینئر ہو جائے تو نئی ڈیزائن پر اداکاری کرنے لگتی ہے کیونکہ پھر کچھ باقی بچتا ہی نہیں۔ ماڈل کی عمر 10 سے 15 برس سے زیادہ نہیں ہوتی اسی لئے یہ چند برس ہی ہیں میرے پاس۔“

”اگر آفر آئے تو اداکاری کریں گی؟“

”نہیں ابھی نہیں، میں ماڈلنگ عیا میں نمایاں کام کرنے کا ارادہ رکھتی ہوں۔“



فن تعمیرات اور ثقافتوں کی نمائندہ جگہیں

تہذیب اور ورثے کی ان مٹ داسٹائیں

درشاں فاروقی

سیر و سیاحت کے ان صفحات میں اب تک آپ نے مشرق وسطیٰ، یورپ، افریقہ اور متعدد ایشیائی ممالک کا تعارف حاصل کیا۔ ان کی اشاعت کا واحد مقصد قارئین کو دنیا کی چیدہ چیدہ خوبصورت جگہوں اور باکمال ثقافتی مراکز سے روشناس کرانا تھا۔ آج ڈاڈا کا دستر خوان پیش کر رہا ہے۔ فنون لطیفہ سے چاہت رکھنے والے ان متوالے مسافروں کے لئے، دنیا بھر سے چند مقامات کا تعارف، جو نادر تعمیرات سے متعلق کچھ جاننا چاہتے ہیں۔ آئندہ جب کبھی سیر و سیاحت کا ارادہ ہو تو ان مقامات کو دیکھنے کی ہمنویہ بندی کی جاسکے تو ملاحظہ کیجئے۔

شیخ لطف اللہ مسجد

شیخ لطف اللہ مسجد

نقش جہاں اسکوائر، اصفہان، ایران

ایران مغربی ایشیا کا ثقافتی گڑھ ہے۔ مگر حضرت امام حسین کے مزار مقدس کی نسبت سے اس ملک کی مذہبی اہمیت حد سے سوائے۔ سیاح جہاں اس مقصد کے لئے زیادہ تعداد میں جاتے ہیں تاہم اصفہان کی شیخ لطف اللہ مسجد بھی اپنے فن تعمیر کے باعث دنیا کی بہترین عمارتوں میں شمار ہوتی ہے لہذا

یاجس کے لئے، کچھ کچھ جگہ پر مشائخ لطف اللہ مسجد ہی کے دروازہ ایرانی مینڈیٹوری و طاعلی کے اعلیٰ نمونوں پر مشتمل ہے، بلاشبہ اصفہان، ایران کے خوبصورت شہروں میں سے ایک ہے۔

زائرین یہاں بھی جاتے نہیں۔ کہتے ہیں کہ یہ ۱۶ ویں صدی کی پر شکوہ عمارتوں میں سے ایک ہے۔ مسجد کے گنبد میں استمال ہونے والا نیلا رنگ اور اس پر سونے کے پائی کی کرتیں اسے دن ہی میں نہیں رات میں بھی حاذب توجہ بنائے رکھتی ہیں۔ اس کے مرکزی چیمبر میں بہت شاندار تالیں لگائی گئی ہیں۔ مسجد کے متعدد دروازوں کے سارے نمایاں علم و دست سے دکائیں بنائی گئی ہیں اور کتب گیس پتھارے والے بھی کچھ قیمت ایشیا فروخت کرتے نظر آتے ہیں۔ اس کے گنبد کی نقاشی اس قدر حسین کاری کا نمونہ ہے کہ سیاح محو ہو جاتا ہے۔ مسلم ثقافتی رواہوں اور کامرائوں کی وارث اس سرزمین پر

دلکش باغ، شالا مار باغ اور نشاط باغ

ہندوستان میں مغل بادشاہوں نے زندگی کے ہر شعبے میں تبدیلی پیدا کی۔ لہاس سے لے کر تعمیرات اور فن نے کھانوں سے لے کر مٹی ایچر مصوری تک، ۳۰۰ یہاں ایلور ناس ذکر مغل بادشاہ جہانگیر کا کرتے پلیس، جو ممتاز

نشاط باغ



شالا مار باغ



دلکش باغ





ہڑپہ



ٹیکسیلا



موہن جو دڑو

گوٹھارڈ کے پہاڑی سلسلے کے نیچے سے گزرنے والی دو شاخ سرنگ 57 کلومیٹر طویل ہے۔ سوئٹزر لینڈ کا کہنا ہے کہ اس سرنگ کے باعث پورے یورپ میں مال بردار اسپورٹ کے شعبے میں انقلابی تبدیلی آئے گی اور وہ سارا سامان جو ان وقت سالانہ دس لاکھ لاریوں ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچاتی ہیں وہ ٹرکوں کے بجائے اب ٹرینوں کے ذریعے بھیجے جاسکیں گے۔ گوٹھارڈ ٹنل کی تعمیر مکمل ہونے سے جاپان کی 53.9 کلومیٹر طویل سیکان ریلوے سرنگ دوسرے نمبر پر آگئی ہے جو اس سے قبل طویل ریل ٹنل کا اعزاز رکھتی تھی۔ اسی طرح انگلستان کو فرانس سے ملانے والی 50.5 کلومیٹر طویل چھل ٹنل اب تیسرے نمبر پر ہے۔ حال ہی میں مستندہ افتتاحی تقریب میں جرمنی کی چانسلر انجیلا مرکل، فرانس کے صدر فرانسوا ہوللانڈ، اٹلی کے وزیر اعظم میو رینزی اور آسٹریا کے چانسلر کرسٹائن کورن شلش تھے۔

اس نئی سرنگ سے نہ صرف الپائن کا ماحول زیادہ بہتر بنے گا بلکہ معاشی فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ یورپی سامان خواہ وہ بالینڈ کے لئے اٹالوی ڈیپو کا تیل ہو یا جرمن کاریں ہوں، انہیں اب آپس کے پہاڑی سلسلے سے نہیں گزرنا پڑے گا۔ اب اس سرنگ کے راستے یہ تمام چیزیں زیادہ تیزی، زیادہ محفوظ حالت اور سستی قیمت پر روانہ کی جاسکیں گی۔ یہ ٹرین مسافر بردار بھی ہے۔ سوئس بینک کریڈٹ سوسٹے نے کہا ہے کہ سرنگ کی تعمیر سے معاشی فوائد تو حاصل ہوں گے ہی مگر ساتھ ہی ساتھ سیاحت میں اضافہ بھی شامل ہے۔

فرینک ہارا پاکستانی کلچر اور تہذیب ہو یا دنیا کے دوسرے ممالک کی ثقافت، عہد حاضر میں ہر انسان کی آرزو ہے کہ وہ ایک ایسی دنیا بھی دیکھے جو مادی، تجارتی اور انہی اجارہ داری سے مبرا ہوں اور جہاں رنگ رنگ ٹھانسی امن و آسوشی سے رہتی ہوں۔ کہنے ہمارے آج کے سیر و سیاحت کے صفحات کیسے لگے؟

اس خاندان کے ہیں جو سران سے 10 میل دور تخت بھائی کے مقام پر خوبصورت لیکن سنگناخ پہاڑی کی چوٹی پر کھدائی سے ظاہر ہوئے۔ یہ کنڈرات غالباً دوسری سے پانچویں صدی عیسوی کے ہیں۔ علاوہ انہیں Kanishka بادشاہ کا بچوڑا ہے جو پشاور کے نواحی علاقے میں واقع ہے۔ پتیل کی ایک عمدہ قچی جس پر کنشک کا نام نقش ہے یہیں ملی تھی اور آج یہ ہمارا قیمتی ورثہ ہے۔

سوئٹزر لینڈ کی Gotthard Tunnel

57 کلومیٹر طویل سرنگ، فن تعمیر کا اچھوتا پہلو

یورپ کی طویل اور گہری ریل سرنگ ہے، جہاں 250 کلومیٹر تک کی رفتار سے ٹرینیں گزرتی ہیں۔ سوئٹزر لینڈ نٹرنی حسن کے اعتبار سے جنت نظر جگہ ہے۔ یہ سرنگ 16 برس میں مکمل ہوئی اور حالیہ جن 2016ء میں اس کا افتتاح ہوا ہے۔

باغبان تھا۔ اسے بڑے بڑے تختوں چبوتروں واسلے باغ ترتیب دینے کی لطف آتا تھا۔ جہاگیر کو نذرت کی محبت اپنے جدا جہد باہر سے روٹے میں لٹکتی اور اس نے ان عینوں باغوں کو عمران سماں پر بچا بچا دیا۔ لاہور کے نزدیک شاہدرہ میں دلکش باغ، لاہور اور کشمیر کا شام اور نشاط کے علاوہ راولپنڈی کے نزدیک حسن ابدال کے نواحی علاقے میں داد کا باغ یہ سب اسی کے سر ہون سنت ہیں۔

موہن جو دڑو، ہڑپہ اور ٹیکسیلا (پاکستان)

پاکستان صحیح معنوں میں تہذیب کا گودارہ رہا ہے۔ موہن جو دڑو (سندھ) اور ہڑپہ (پنجاب) کی تہذیب ظاہر کرتی ہے کہ برہمنیہ میں آریاؤں کے آنے سے صدیوں پہلے ایک بلند سطح کی تہذیب رواں دواں تھی اس کے بعد ٹیکسیلا پہلے بدھ ازم اور بعد میں یونانی تہذیب کا بڑا مرکز بنا۔ لاہور کے عجیب گھر میں گندھارا کے برہما کے مجسمے آج بھی ایستادہ ہیں۔ اسی طرح پشاور کے عجیب گھر میں بھی قیمتی خزانہ موجود ہے۔ سب سے زیادہ ڈرامائی کنڈرات

سوئٹزر لینڈ گوٹھارڈ ٹنل



انگریزی اور اے چھتری

صوفی غلام مصطفیٰ تبسم

بار بار ہنسی مہکا، سو بار بہار آئی
دنیا کی دل روتی، دل کی وہی تنہائی
اک لفظ نہ آسود، اک لفظ نہ آئی
کچھ ہیں کچھ ہیں کچھ ہیں کچھ ہیں
الجھا غم ہستی میں ان کے ہونے کی
کیا کیا ہمیں یاد آیا جب یاد تیری آئی
جلوؤں کے تنائی جلوؤں کو ترستے ہیں
تسکین کو روئیں گے جلوؤں کے تنائی
دیکھے ہیں بہت ام نے ہنکاتے محبت کے
آغاز بھی دشمنی، انجام بھی
یہ بزم محبت ہے، اس بزم بہت
دیوانے بھی شیدا، اور اسے بھی شیدا

محسن نقوی

رشتہ جبر میں سایہ نہ صدا تیرے
کتے تھے ہیں تیرے آئینہ پا تیرے بعد
لب پہ کبھی نہ تیرے
دل میں تاثیر کی خواہش نہ دعا تیرے بعد
درد جیب سینے میں ہوا تو کبھی تیرے بعد
دل کی دھڑکن ہے کہ نام کی صدا تیرے بعد
آٹھ سے بھرا ہوں تو مرجھا کے ہوا
کون دتا ہے مجھے کھلنے کی دعا تیرے بعد
لنے والے کئی مفہوم پہن کر آئے
آئی ہونے آکھوں نے دعا تیرے بعد
جان محسن مرا حاصل بہم پہری
تیرے ہونے کے بعد

رحمن ناور علی گڑھ

کلمہ پدش جو لکھے وہاں کلمے رستے ہیں
انہیں اجابت ملی ہے، قلم کے رستے ہیں
بھنگ چکا ہے بہت کاروان کبھی گل
ہوں نہ شمعیں جلاؤ، دعا رستے ہیں
کس حرم تو کہیں دیر لے کس رو
بہت مرحلے آئے خدا کے رستے میں
بے نہ تھے تو بہت اہل تھا چلے ہیں تو پھر
کے لڑائی کھیلنے، لقا کے رستے میں
ہیں ہم اور کہاں جو دست اے خاں
ہ انہیں نہ پڑی ہو، اس کے رستے میں

BOOKS



گلزار...
آواز میں لہٹی خاموشی

آواز میں لہٹی خاموشی

مترجم: گل شیربٹ

صفحہات: 208

قیمت: 600 روپے

ملنے کا پتہ: بک کارنر، مقابلہ اقبال لائبریری، بک اسٹریٹ، جہلم، پاکستان

گلزار کے بارے میں آپ بہت کچھ جانتے ہوں گے ان کی فلمیں، مکالمے، گیت اور ٹی وی سیریلز غرضیکہ ان کی زندگی کے کئی پہلوؤں سے واقفیت ہوگی۔ گل شیرگلزار کو کتنا چاہتے ہیں اس کا اندازہ زرتیر: کتاب پڑھ کر بہ جاتا ہے۔ گلزار کی زندگی اور فنون سے وابستگی کے حوالے سے اس مجموعے کو دستاویز بھی کہہ سکتے ہیں۔ ایک وفد پڑھنا شروع کر رہیں تو دل چاہتا ہے کہ ختم کر کے ہی چھوڑیں۔ معروف شاعر ناصر احمد نصیر نے عمدہ بات کی ہے کہ "یہ کتاب ایسے کپسول کی طرح ہے جسے نکلنے ہی گلزار کی بائ و بہار شخصیت اور شاعری کا نشہ بھر جاتا ہے"۔ یہ کتاب محبت سے لکھی گئی ہے اور محبت ہی سے شائع کی گئی ہے۔ اغلاط و غلطیوں سے نہیں بچیں۔ ہندوستانی فلم نگری سے عشق رکھنے والے کسی اس آئینہ کا بیانیہ سراہیں گے۔

سوسائٹی

نعت

ہدایت کار: عبداللہ باری
پروڈیوسر: فہد مہاشی اور علی کاظمی
کاسٹ: زاہد خان، ستیا مارشل، شمیمہ احمد اور کرن حق

ڈراما نگار نائل انصاری کا نام بہترین لکھنے والوں میں شمار ہوتا ہے۔ ان کا نیا ڈرامہ سیریل نعت بھی یقیناً ان کے باقی ڈراموں کی طرح قابل تہنیں ثابت ہوگا۔ یہ کہانی ساو داہر باری ہے جو کہ ایک خوشحال شادی شدہ زندگی بسر کر رہے ہیں۔ ان کی خوشحال زندگی میں مشکلات کا آغاز اس وقت ہوتا ہے جب ان کا پانچ سالہ بیٹا دل کے مارنے میں مبتلا ہو جاتا ہے جس کے باعث سارہ کی ساری توجہ ان کے بیٹے کی نذر ہو جاتی ہے۔ ایسے میں بابر کو گھر سے باہر لے والی توجہ ان کے رشتے میں دوریوں کا باعث بنتی ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ یہ رشتہ بابر کی زندگی میں مثبت تبدیلی لانا ہے یا نہیں۔ یہ ڈرامہ سیریل 8 سب سے 8 بجے آئے آروائے ٹیلی ویژن پر دیکھا جاسکتا ہے۔



پاک سٹیج

مس پری گرائنڈ ہوم فار ہیکیولر چیلڈرن

ڈائریکٹر: ٹم برن

کاسٹ: ایبا گرین، ایسا بٹرفیلڈ، ایلا پریٹل، ایلین جینی، نیرس اسٹپ

بادوئی مہسوخ پر لکھے جانے والے ناول جب نلمائے جاتے ہیں تو دیکھنے والے سمجھتی ہوتے ہیں اور یہ فلمیں تجارتی طور پر بھی ناکام کم ہی ہوتی ہیں شامک اس لئے کہ انسان میں تجسس کا مادہ پایا جاتا ہے تو خوش: دجائیے کہ جاوہی کمالات سے بھرپور تھی فنیسی ایڈوٹورٹم مس پری گرائنڈ ہوم فار ہیکیولر چیلڈرن نمائش کے لئے تیار ہے۔ یہ کہانی ایسے سولہ سال لڑکے کے گرجھوم رہی ہے جو حادثاتی طور پر ایک پراسرار جزیرے پر پہنچ جاتا ہے جہاں غیر ملکی طاقتوں کے حامل خیم بچوں کی ایک انوکھی دنیا بنتی ہے۔ اس جاوہی دنیا میں وہ لڑکا غیر معمولی طاقت کے مالک بچوں کے ساتھ مل کر خطرناک باڈوں کا مقابلہ کرتا ہے اور ان بچوں کی حیثیت کرتا ہے جس کے بعد یہ انوکھے واقعات اس کی زندگی تبدیل کر دیتے ہیں۔ معروف ناول نگار ریشم رگز کے ناول سے ماخوذ جاوہی کمالات پرنٹی یہ فلم 2011 Century Fox کے تحت اکتوبر کی بڑی فلموں میں سے ایک ہے۔



MOVIES



نمک

مصنف: عظمت فیروز شہاب
 صفحات: 312
 قیمت: 600 روپے
 طبع کا پتہ: بک ڈم، بک انٹرنیٹ 46 مزنگ روڈ، لاہور

عظمت فیروز شہاب تو اتر سے شعر کہتے آرہے ہیں مگر یہ تصنیف افسانوی مجموعہ ہے۔ ان کی نثر بھی بہت اٹلی ہے، کہانی لکھنے اور ابلاغ کی خوبیوں سے بیت ان افسانوں کو ایک ہی نشست میں پڑھا جاسکتا ہے۔ اس تصنیف میں ایک اچھوتا تجربہ یہ کیا گیا ہے کہ خلف ادیبوں، شاعروں، شاعر محترم احمد اسلام احمد، اصفیٰ سید، اسلم کولسری اور نایم احمد بشیر سے افسانے پڑھا کے ان کی رائے بھی شائع کی گئی ہے۔ یہ تمام صاحبان علم فن ہمارے لئے بھی بہت محترم ہیں اور ان کی رائے سے اختلاف بھی نہیں کیا جاسکتا۔ کتاب بے حد عمدگی سے شائع ہوئی ہے۔ عظمت فیروز کے اس سے قبل چھ شعری مجموعے شائع ہوئے ہیں مگر حیرت ہے کہ ہماری نظر سے نہیں گزرے۔ یقیناً اس درد پیش ادیب و شاعر نے کتاب کی فرودخت میں سکھ رائج اہلیت کی اخلاقیات پر توجہ نہیں دی ہوگی۔ نمک کے عنوان سے ڈالاکا دسترخوان کے قارئین اسے کمانے کا نمک تصور نہ کریں لیکن نمک نہ ہوا زندگی میں کشش بھی کہاں آتی ہے۔ کتاب پڑھنے سے تعلق رکھتی ہے۔

Drama

تھوڑا سا آسمان

ہدایت کار: ندیم صدیقی
 کاسٹ: یاسر رضوی، ازیبا، مختیار، عشنا شاہ، ہارثی

جینتی وی کی نئی پیشکش تھوڑا سا آسمان میسرہ احمد کے ذہن پر مبنی ہے۔ انہوں نے اپنی اس تحریر میں زندگی میں رونما ہونے والے واقعات کا بڑی خوبصورتی سے تذکرہ کیا ہے۔ یہ کہانی ہمارے معاشرے کی کہانیاں، چہرے، رشتوں، حسیوں اور خصوصاً انسانی رویوں اور خوبصورتی کے پیادوں کی عکاسی کرتا ہے۔ باصلاحیت اور نچھے ذہن کے اداکاروں کی موجودگی نے ڈرامے کو خاصا دلچسپ بنا دیا ہے۔ یہ ڈراما آپ ہر ہفتے کی شب 8 بجے جینتی وی پر دیکھ پائیں گے۔



اکیرا

ڈائریکٹر: اے۔ آر۔ مرگوداس
 کاسٹ: سونا کشی سنہا، گوگونا سین شریا، الوراگ کٹپ، امیت سادہ

یہ ہندی فلم تجارتی مقاصد کی عکاسی کر رہی ہے۔ عمدہ واقعاتی تسلسل کے ساتھ رومان اور پرمزاج مکالمے اپنا تاثر قائم کر رہے ہیں۔ ہندوستان میں ہر قسم کی فلموں کے لئے وسیع تر گنجائش موجود ہے۔ اول تو فلم بنانے والے فلم بینوں کے مزاج سے اچھی طرح واقف ہیں۔ دوسرے وہ معاشرے کے چھوٹے بڑے مسائل کا ادراک بھی رکھتے ہیں اس کے بعد تکنیک اور میڈیا کی جزئیات اور تاثر بحال کرنے میں پس دہیش سے کام نہیں لیتے مگر اس سب کے باوجود اپنے منظر سے ہائی وڈی فلموں سے مستعار لیتے ہیں اور یہی نہیں اپنی ہی ایک علاقائی فلم مگر جہاں تال زبان میں سینما کی روایت مستحکم نظر آتی ہے ان فلموں کا اردو ہندی ورژن بھی تیار کرتے ہیں، کبھی نام اور حالات و واقعات کی تبدیلی کے ساتھ تو کبھی فلم کے بڑے ستاروں کے ساتھ ایک نئی فلم بنا لیتے ہیں۔ اکیرا بھی اس سے قبل تال زبان میں بننے والی فلم ہے۔ مرکزی اداکارہ سونا کشی لے بریک کے بعد بڑی اسکرین پر نظر آئی ہیں۔ بلاشبہ فلم اداکارہ سے بہتر تو اوقات داہست کی جاسکتی ہیں۔





ستاروں سے گت محفل

ستاروں سے گت محفل کی پہلی تقریب آج شام 7 بجے ہوگی۔

برج جوزا 22 ستمبر 21 بجے
 صحت کی طرف سے گہرا مہم کی ہو سکتی ہے۔ نئے سماج سے آمدنی ہونے کا امکان قابل ہے۔ بد کے ہونے کا کام نکل کر نکلنے لگے ہیں۔ گاڑی چلانے ہوئے احتیاط سے کام لیں۔ کوئی خاندانی فریب مشفقہ ہو سکتی ہے جس سے بے حال کوئی ہستی عزیز از جان بھی ٹھکر سکتی ہے۔ لیکن بچے کو آپ کے پاس رکھ کر اپنی رہنمائی دیا جائے یا کسی کی ملازمت کا انتظام ہو جائے۔

برج ثور 21 اپریل 21 بجے
 لیکن بچے کو گھر سے لے کر کوئی نیا کام شروع کرنا چاہئے۔ عموماً کسی فرم کو شروع کر کے اپنی کوشش کریں۔ حکومت سے تعلق سے باہر ہوں گے اور کسی بات یہ ہے کہ آپ اپنی آمدنی کے وسیع بنانا چاہئے۔ اس کے لئے متحرک رہیں گے۔ بچوں کی دیکھی کے شعبے میں توجہ دینا چاہئے۔ توڑنا اور کاٹنا چاہیے۔ لیکن یہ ہے۔ بینکنگ اور دیگر مالی ادارے کی نوآبادی سے بچنے چاہئے۔

برج حمل 21 مارچ 20 بجے
 لوگوں سے تعلقات استوار ہوں گے اور ان میں کوئی شخصیت آپ سے گہرا تعلق رکھتی ہوگی۔ نئے ساتھیوں والے لوگ اس ماہ سے آپ کے ساتھ رہیں گے۔ نئے دوستوں سے ملنے سے آپ کو بہتر محبت ملے گی۔ گاڑیوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہوشیار رہیں۔ اگر آپ کو ملازمت ہو تو کوئی بڑا مقابلہ آپ کا منتظر ہے۔

برج سنبلہ 24 اگست 23 بجے
 شریک داری چاہیں جہاں کی جہاں پر باقاعدہ نظر رکھنے کی ضرورت ہے۔ اس ماہ میں کوئی نیا کام شروع کرنا چاہئے۔ نئے دوستوں سے ملنے سے آپ کو بہتر محبت ملے گی۔ گاڑیوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہوشیار رہیں۔ اگر آپ کو ملازمت ہو تو کوئی بڑا مقابلہ آپ کا منتظر ہے۔

برج اسد 24 جولائی 23 بجے
 نئے لوگ بہت جلد دوست بنیں گے اور کوئی شخصیت مزاج کے بہت خوب ہے گی۔ سفر کا امکان بھی ہے۔ تمام دستیاب چیزوں کے ساتھ جہاں بھی جائیں گی۔ کوئی نیا کام شروع کرنا چاہئے۔ نئے دوستوں سے ملنے سے آپ کو بہتر محبت ملے گی۔ گاڑیوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہوشیار رہیں۔ اگر آپ کو ملازمت ہو تو کوئی بڑا مقابلہ آپ کا منتظر ہے۔

برج سرسب 23 جون 23 بجے
 آپ کے گھر کو جتنے لوگ ہیں ان میں سے کسی ایک سے گہرا تعلق ہوگا۔ نئے ساتھیوں کی بہت ساری باتیں آپ کے ساتھ ہوں گی۔ نئے دوستوں سے ملنے سے آپ کو بہتر محبت ملے گی۔ گاڑیوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہوشیار رہیں۔ اگر آپ کو ملازمت ہو تو کوئی بڑا مقابلہ آپ کا منتظر ہے۔

برج قوس 23 نومبر 21 بجے
 روایتی تعلقات استوار ہو سکتے ہیں۔ کوئی نیا کام شروع کرنا چاہئے۔ نئے دوستوں سے ملنے سے آپ کو بہتر محبت ملے گی۔ گاڑیوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہوشیار رہیں۔ اگر آپ کو ملازمت ہو تو کوئی بڑا مقابلہ آپ کا منتظر ہے۔

برج جد 24 اکتوبر 22 بجے
 گھر والے سے معاملات میں مداخلت آئی۔ انفرادی زندگی میں دور دوری ہے۔ نئی سرگرمیاں اور نئے دوست بننے کا امکان ہے۔ نئے ساتھیوں سے ملنے سے آپ کو بہتر محبت ملے گی۔ گاڑیوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہوشیار رہیں۔ اگر آپ کو ملازمت ہو تو کوئی بڑا مقابلہ آپ کا منتظر ہے۔

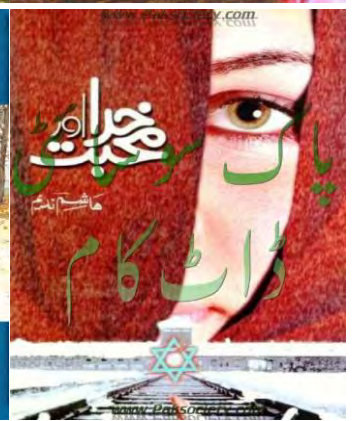
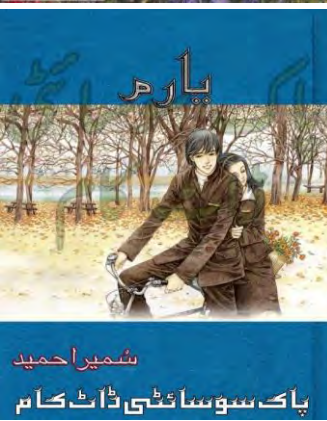
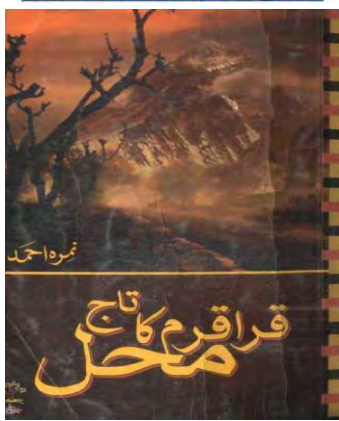
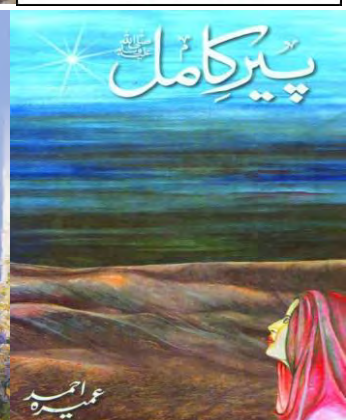
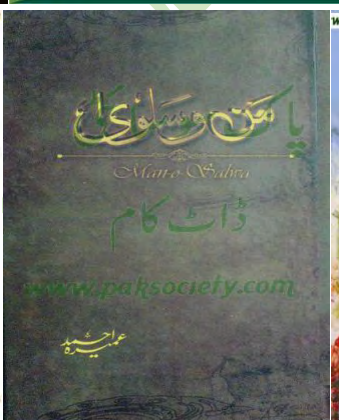
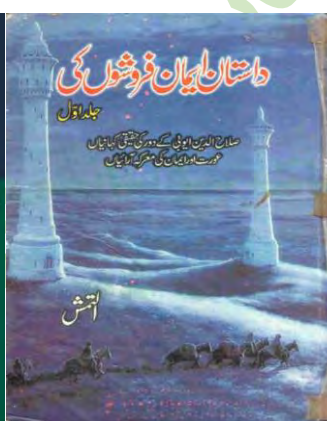
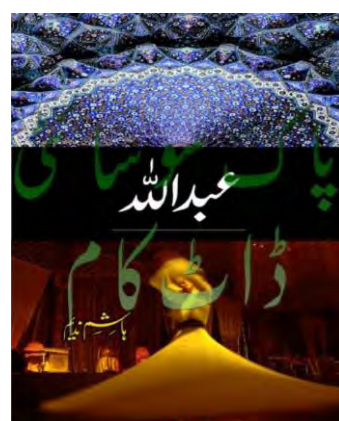
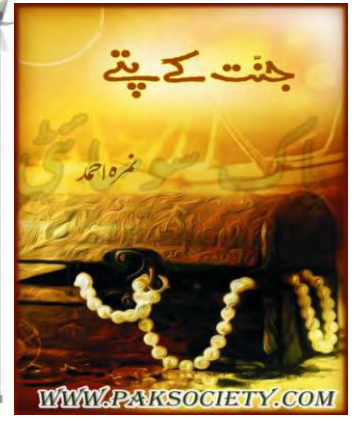
برج میزان 24 ستمبر 23 بجے
 آپ کی زندگی میں بہت سے پوری نہیں ہونے والی باتوں کی طرف سے لاپرواہی بھی ہوتی ہے۔ نئے ساتھیوں سے ملنے سے آپ کو بہتر محبت ملے گی۔ گاڑیوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہوشیار رہیں۔ اگر آپ کو ملازمت ہو تو کوئی بڑا مقابلہ آپ کا منتظر ہے۔

برج جد 20 فروری 20 بجے
 آپ کی زیادہ تر توجہ مالی امور سے متعلق ہوتی ہے۔ آپ کی دعاؤں میں دولت کے حصول کے ذرائع شامل ہوتے ہیں۔ ان دنوں خاص کر آپ کی توجہ پیسے کی طرف ہے۔ لیکن بچھلے دنوں اخراجات بڑھ گئے۔ نئے دوستوں سے ملنے سے آپ کو بہتر محبت ملے گی۔ گاڑیوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہوشیار رہیں۔ اگر آپ کو ملازمت ہو تو کوئی بڑا مقابلہ آپ کا منتظر ہے۔

برج دلو 21 جنوری 19 بجے
 گذشتہ چند ماہ سے آپ خاصے مصروف دکھائی دیتے ہیں۔ ماحول میں آپ اپنی کمزوری کے بچے ہیں۔ کام کرنے کی باتوں میں حوصلے کو کمزور کرنا چاہئے۔ نئے ساتھیوں سے ملنے سے آپ کو بہتر محبت ملے گی۔ گاڑیوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہوشیار رہیں۔ اگر آپ کو ملازمت ہو تو کوئی بڑا مقابلہ آپ کا منتظر ہے۔

برج خبلی 22 دسمبر 20 بجے
 گھر محبت اور کام آپ کی زندگی میں بہت سے پوری نہیں ہونے والی باتوں کی طرف سے لاپرواہی بھی ہوتی ہے۔ نئے ساتھیوں سے ملنے سے آپ کو بہتر محبت ملے گی۔ گاڑیوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہوشیار رہیں۔ اگر آپ کو ملازمت ہو تو کوئی بڑا مقابلہ آپ کا منتظر ہے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-



WWW.PAKSOCIETY.COM



رشتے میں گپ شپ سے

چکامے پو کاشپ سے

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY